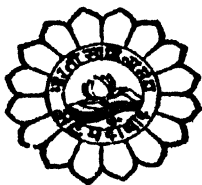


આરોગ્ય અંશાવલિ : પુસ્તક ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧ -

નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો  
દાંતનાં દર્દો  
મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ  
હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

લેખક  
રમણલાલ એન્જાનયર



ભારતી સાહિત્ય સંઘ

શ્રીમાળી સોસાયટી : અમદાવાદ

દેવકરણ મેન્શન : બ્લોક નં. ૭ : ઝુંબર્દ ૨

*PM*

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

! ગજરાતી સર્વિસન્ટ નિગમ !

અન્કમાક ૨૨૪૨૪ વિગત ૨૦૦-

સથનામ નિરુગોપમાદ અને  
ઉડ્ડોગો

વર્ગીક

ભારતી-પ્રકાશન : ૭૭, ૭૮, ૭૯, ૮૦

# નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો દાંતનાં દર્દો મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

લેખક  
રમણલાલ એન્જિનિયર



ભારતી સાહિત્ય સંઘ  
શ્રીમાળી સોસાયટી : અમદાવાદ  
દેવકરણ મેન્શન : પ્લોક નં. ૭ : સુંબઈર

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિ : પુસ્તક ૧૮, ૧૯, ૨૦, ૨૧  
વર્ષી બીજું : પુસ્તક ૬, ૭, ૮, ૯

●

સર્વ હક્ક કર્તાને સ્વાધીન  
પહેલી આવૃત્તિ : ઓગસ્ટ, ૧૯૪૦

ગાંધી વિધાપીઠ ગ્રંથાલય  
અમદાવાદ  
ગૃહચાલી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ  
૨૨૪૨૪

મૂલ્ય

ગ્રાહકને  
૦-૧૧-૦

ફટક  
૧-૦-૦

પ્રકાશક

લક્ષ્મીદાસ પુરુષોત્તમદાસ ગાંધી  
બારતી સાહિત્ય સંઘ  
પો. બો. નં. ૭૩ : અમદાવાદ

મુદ્રક

મણિલાલ જગનલાલ શાહ  
નવપ્રભાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ  
લીકાંટા રોડ : અમદાવાદ

## વ્યવસ્થાપકનું નિવેદન

આરોગ્ય ગ્રંથાવલિના બીજા વર્ષનું આ છેલ્લું પુસ્તક અતિશય મોડું પ્રગટ થાય છે. આ રીતે પુસ્તકો અનિયમિત પ્રગટ થાય તેથી ગ્રાહકોની તેમ જ અમારી પણ મુશ્કેલી વધે જ છે. આ મુશ્કેલીનો તોડ લાવવા અમે નવા વર્ષની યોજનામાં ધરમૂળનો એક ફેરફાર વિચારીએ છીએ.

નવા વર્ષનાં એટલે કે ત્રીજા વર્ષનાં પુસ્તકો હવે એક સાથે જ પ્રગટ થશે. ‘જાતીય રોગો’ ‘ઉપવાસ’ ‘નિસર્ગોપચાર ભા. ૩ ને’ અને ‘સ્ત્રીઓનાં દર્દો’ એ ચારેય પુસ્તકો એકટોબરમાં પ્રગટ થઈ જશે અને એકટોબરની આખરમાં કે નવેંબરના આરંભમાં તમામ ગ્રાહકોને મળી જશે. અમે અમારી તમામ ગ્રંથાવલિઓમાં હવે આ પદ્ધતિ અપ્પત્યાર કરવા ઇચ્છીએ છીએ, જેથી ગ્રાહકોને ફરિયાદ કરવાનું કે અમારે નૈતિક જવાબદારી નીચે આવવાનું ન રહે. દરેક ગ્રંથાવલિનાં પુસ્તકો સેટઅંધ પ્રગટ થશે તેથી ગ્રાહકોને ધણી સરળતા થશે એમ લાગે છે. આરોગ્ય ગ્રંથાવલિના સેટથી એનો અનુભવ કરવા માગીએ છીએ. જે એમાં સફળ થશું તો, અને તો જ, બીજા ગ્રંથાવલિમાં પણ એમ કરીશું.

આ પુસ્તક મુધી શ્રી. રમણુલાલ એન્જિનિયર આ ગ્રંથમાળાના સંચાલક એટલે માલિક હતા. હવે નવા વર્ષથી આ માળાનું સંચાલન અમે જ સ્વીકારીએ છીએ. શ્રી. રમણુલાલ એન્જિનિયર માળાના સંપાદક તરીકે તો રહેશે જ. એમની બીજી મદદ પણ મળ્યા કરશે.

અમદાવાદ

તા. ૧૦-૮-૪૦

મુખ્ય સંચાલક

ભારતી સાહિત્ય સંઘ

## આભારદર્શન

‘નિસર્ગોપચાર-સર્વસંગ્રહ : ભાગ રજો’ અને ‘નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો’માં જે જે ગ્રંથોમાંથી અવતરણો લેવાયાં છે તે સૌ લેખકોના અમે આભારી છીએ.

હિંદી લેખકોમાં ડૉ. શર્મા કે. લક્ષ્મણુ પોતાના પુસ્તકમાંથી અમને જરૂરી અવતરણો લેવાની આપેલી રજા માટે અમે એમના ઋણી છીએ.

૨. એ.

# નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

## નિસર્ગોપચારના સમર્થકો

નિસર્ગોપચાર એક અથવા બીજે સ્વરૂપે દુનિયાના દરેદરેશમાં સેંકડો વર્ષ થયાં ચાલ્યો આવે છે. પશ્ચિમની અંદર છેલ્લાં ૨૦૦૦ વર્ષમાં નિસર્ગોપચારના ઓછાવત્તા સમર્થ પ્રચારકો પાક્યા છે અને તેમણે દવાવાદી સારવાર કરતાં નિસર્ગોપચારનું ચઢિયાતાપણું સિદ્ધ કર્યું છે. આ ચિકિત્સકોનો ટૂંકો ઇતિહાસ નીચે રજૂ કરવામાં આવે છે.

હીપોક્રેટીસે તંદુરસ્તી અને માંદગીમાં પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી આવતાં શુભ પરિણામો વિષે ઘણું લખ્યું છે. એણે એમ કહ્યું છે કે: “ ન્યુમેનિયામાં સ્નાન આપવાથી બાળનું જાતીનું અને પીકનું દુઃખ હળવું પડે છે, કફ પાકે છે તેમજ ઝડપથી બહાર નીકળે છે. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા સુધરે છે અને બેચેની દૂર થાય છે. ” એ સંધિવામાં અને ગાંઠિયા વામાં ફૂંસેલા

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો.

અને સૂજેલા સાંધાઓ ઉપર ઠંડું પાણી રેડવાની સલાહ આપતો અને આંચકી, મચકોડ તેમ જ અસ્થિભંગમાં પણ શીત જલોપચારની હિમાયત કરતો.

ગેલન (Galen) પોતાની મેટેરિયા મેડિકામાં પાણીને ઊંચામાં ઊંચુ સ્થાન આપતો. એના મત મુજબ સ્નાન અને ત્યાર પછી કસરત અને મર્દન એ આદર્શ ચિકિત્સાપદ્ધતિનાં મુખ્ય અંગો છે. એ જુદા જુદા રોગોમાં અને ખાસ કરીને જઠરોમાં જલોપચારની હિમાયત કરતો.

એટિયસ (Ætius) લાંબા તાવોની અંદર, આંચકીમાં, પેશાબના અવરોધમાં, બેચેનીમાં અને જ્ઞાનતંતુઓનાં દુઃખ-દર્દોમાં જલોપચાર કરતો.

રેઝસ (Rhazes) લગભગ બધા જ રોગોમાં જલોપચારની હિમાયત કરતો. બળિયા માટેની એની જલોપચારની સારવાર આજ સુધીમાં કેઈ પણ દવા જેટલી સફળ થઈ હોય તેના કરતાં અનેક ગણી સફળ પુરવાર થઈ છે.

એવીસેમા (Avicenna) એ એરેબિયન ગેલનના નામે ઓળખાતો. એ અનેક રોગો માટે જલોપચારનો ઉત્સાહી હિમાયતી હતો.

માઈકેલ એન્જેલો બ્લોન્ડી (Michael Angelo Blondi) નામના ઇટાલિયને ઈ. સ. ૧૫૪૨માં એક નિબંધ લખ્યો હતો એમાં પાણીને લગાઈના બા માટેના એક ઉત્તમ ઉપચાર તરીકે વર્ણવ્યું હતું.



## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

હૉફમેન ( Hoffman ) પાણીને સર્વરોગહર ઉપચાર માનતો. એ કહે છે કે: “ અમે એવો દાવો કરીએ છીએ કે પાણી એ બધા લોકોને બધે વખતે અનુકૂળ આવી શકે એવો ઉપચાર છે. તે ઉગ્ર તેમ જ હઠીલા રોગોમાં અવશ્ય સારી સેવા આપે છે તેમ જ એનાથી રોગના અટકાવની તેમ જ મટાડની બધી જરૂરિયાતોને સફળતાપૂર્વક પહોંચી વળાય છે.

ફ્રા બર્નાર્ડો ( Fra Bernardo ) એ સીસિલીનો રહેવાસી હતો. તેણે ૧૮મી સદીની શરૂઆતમાં કંડા પાણીના વૈદ્ય-કોલેડોટર ડોક્ટર-તરીકે, છાતીના રોગો, હૃદયના રોગો, આંચકી, મંદાસિ, ઝાડા, સોજા, રક્તસ્રાવ, ગાંઠિયો વા અને સંધિવા મટાડવામાં ઘણી ખ્યાતિ મેળવી હતી. એ પોતાના દર્દીઓને સારવારના પહેલા ચાર દિવસ ઉપવાસ કરાવતો.

જોન સ્મિથ સી. એમ. ( John Smith C. M. ) નામના અંગ્રેજે આજથી બે સદી ઉપર “ The curiosities of common water ” નામની ચોપડી બહાર પાડી હતી. એના જમાનાના લગભગ બધા જ રોગો પાણીથી મટવાનાં વૃત્તાંતોથી એ પુસ્તક ભરેલું હતું. એ ઉપરાંત એ પુસ્તકમાં અનેક નામાંકિત દાક્તરોના જલોપચારની તરફેણના અભિપ્રાયો સંઘરવામાં આવ્યા હતા.

રેવરન્ડ જોન હેનકોક ( Rev. John Hancock ) એ એક અંગ્રેજ પાદરી હતો. એણે ઈ. સ. ૧૭૨૨માં જલોપચાર વિષે એક પુસ્તક બહાર પાડ્યું હતું, જેમાં પાણીને

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

એગ્યુ, લાલ તાવ, બળિયા, ઝોરી, કમળો, કફ અને બીજા તાવો તેમ જ પ્લેગના સર્વોત્તમ ઉપાય તરીકે જાહેર કરવામાં આવ્યું હતું.

સીરિલો (Cerillo) એ ઇ. સ. ૧૭૨૬માં નેપલ્સમાં ચાલતા એક ઝેરી તાવની ઉપવાસ અને જલોપચારથી સફળ સારવાર કરી હતી, જે કે એની પદ્ધતિ આજના નિસર્ગોપચારના હિસાબે તદ્દન અણધર હતી.

રોવિયન (Rovian) એ એરેગોનનો હતો. એણે ક્રા-બર્નાર્ડો અને સીરિલોની પદ્ધતિ મુજબ મોટા પાયા ઉપર જલોપચારની સફળ સારવાર આપી હતી.

ડી હાન (De Hahan) નામના જર્મને ઇ. સ. ૧૭૩૭માં બ્રેસલોમાં ચાલતા તાવના રોગચાળામાં છૂટથી રનાન કરાવીને તેમજ ઠંડું પાણી પીવા આપીને સારવાર કરી હતી અને એની પ્રેક્ટિસ એના દવાવાદી હરીફો કરતાં ઘણી જ સફળ થઈ હતી. એના હરીફો આકરી દવાઓ વાપરતા હતા.

થેડન (Theden) નામનો જર્મન અંતરગળમાં, સોજાઓમાં, ઝેરી તાવોમાં અને બળિયામાં ઠંડા પાણીનો અને બરફનો સફળતાથી ઉપયોગ કરતો.

સ્ટર્મ (Sturm) નામનો પોલેન્ડનો સર્જન કોલેરાના રોગચાળામાં નીચેની સારવાર યોજતો, અને એ ઘણી જ સફળ થતી. એ પોતાના દર્દીઓને પી શકે તેટલું ગરમ પાણી પીવા આપતો. એ દર ૧૦ અથવા ૧૫ મિનિટ ગરમ પાણીનો એક

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

આસ દર્દીને પાતો. આ રીતે સતત ગરમ પાણી પાવાથી દર્દીનાં આંતરડાં ટૂંક વખતમાં ધોવાઈને નિર્મળ બનતાં અને એને લઈને ધણા લોકો આ બચકર દર્દોમાંથી બચી જતા.

સામોઇટોવીટઝ (Samoitowitz) જે એક રશિયન દાકતર હતો, એણે ઇ. સ. ૧૭૭૧માં મોસ્કોમાં આલેક્ષા પ્લેગની અંદર જલોપચારથી ધણી સફળતા મેળવી હતી. એની પદ્ધતિ એ હતી કે એ પોતાના દર્દીઓને ખાટા ફળરસો મેળવેલા ઠંડા પાણીનાં પીણાં આપતો હતો અને દર્દીને આખે શરીરે કચરેલા બરફથી ઘર્ષણ કરતો.

ડૉ. રાઈટ (Wright) ઇંગ્લેન્ડના હતા. ઇ. સ. ૧૭૭૭માં તાવોની સારવારમાં શીત સ્નાનનો ધણા જ મોટા પાયા ઉપર તેમ જ ધણી જ સફળતા સાથે એમણે ઉપયોગ કર્યો હતો.

ડૉ. કયુરી (Currie) લીવરપુલના હતા. ઇ. સ. ૧૭૮૭માં તાવોની સારવારની શરૂઆત શીત સ્નાનથી કરી. અનેક વર્ષો સુધી એમણે લાલ તાવ, ટાઈફસ, બ્રુસિલા તેમ જ બીજા શૈગોની સારવાર મોટે ભાગે સ્નાનથી કરી. એમની સફળતા સામાન્ય દવાવાદી સારવાર કરતાં ધણી જ વિશેષ હતી એ હકીકત એમના જમાનાના સૌ લોકો એકમતે સ્વીકારતા. એમણે ઇ. સ. ૧૭૯૭માં આ વિષય ઉપર એક પુસ્તક બહાર પાડ્યું હતું.

ડૉ. રોબર્ટ જેક્સન (Dr. Robert Jackson) જે બ્રિટિશ સૈન્યમાં કામ કરતો હતો તેણે આ જ પ્રેક્ટિસમાં એટલી જ સફળતા મેળવી હતી, જેને વિષેની હકીકતો ઇ. સ.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

૧૯૯૧માં પ્રસિદ્ધ થઈ હતી. તે વખતે એ ૨૦ વર્ષ થયાં શીત સ્નાનથી તાવોની સારવાર કરતો હતો.

ડૉ. થેઅરે (Thaer) પૃથિયામાં ઈ. સ. ૧૮૨૫માં એરીની શીત સ્નાનથી સારવાર કરી હતી, અને એની સફળતા એના દવાવાદી દોસ્તો કરતાં ઘણી જ ચઢિયાતી હતી.

ડૉ. ફોર્બેસ (Dr. Forbes) જે યુરોપના એક સર્વોત્તમ વૈદકીય પત્રનો તંત્રી હતો, તેમ જ મહારાણી વિક્ટોરિયાનો ખાનગી દાકતર હતો, એ કબૂલ કરે છે કે સંધિવા, ગાંઠિયો વા, મંદાગ્નિ, જ્ઞાનતંતુઓના રોગો, સામાન્ય અશક્તિ, ઝાડા, મરડો અને હરસમાં પ્રિસનિટઝની પદ્ધતિ અસામાન્ય પરિણામો આપે છે.

ડૉ. જોન બેલ (Dr. John Bell) જેણે જલોપચાર વિષે એક મહાન ગ્રંથ લખ્યો છે, એણે પેન્સિલ્વેનિયા-હોસ્પિટલમાં ઘણાં વર્ષો સુધી લાલ તાવની જલોપચારથી અતિશય સંતોષપ્રદ સફળતાપૂર્વક પ્રેક્ટિસ કરી છે. એ પોતે દવાવાદી દાકતર હોવાથી દવાનિષેધનો હિમાયતી નથી, છતાં ય એ કબૂલ કરે છે કે જલોપચારમાં જે સચોટતા, સલામતી, આનંદ અને આહ્લાદકારક પરિણામો રહેલાં છે તે બીજા કોઈ ઉપચારમાં રહેલાં નથી.

આ યાદી હજી લંબાવવા ધારીએ તો ઘણી લંબાવી શકાય એમ છે. પણ આટલા પુરાવા ઉપરથી એ સ્પષ્ટ થશે કે ભૂતકાળમાં નિસર્ગોપચારકોએ નિસર્ગોપચારની જેટલી

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

હિમાયત કરી છે, તેટલી જ હિમાયત દવાવાદના ધુરંધર અને પ્રખર પડિતોએ કરેલી છે, એટલું જ નહિ પણ એમણે પોતાની પ્રેક્ટિસમાં નિસર્ગોપચારને ઊંચામાં ઊંચું સ્થાન આપ્યું છે.

ભૂતકાળના આ બધા ઇતિહાસથી દવાવાદ કરતાં નિસર્ગોપચારનું ચઢિયાતાપણું સિદ્ધ થાય છે, પણ એ કેટલે અંશે ચઢિયાતો છે એને વિષે આપણી પાસે કોઈ ચોક્કસ માહિતી નથી. નિસર્ગોપચારને એનું શાસ્ત્રીય સ્વરૂપ ૧૯મી સદીની શરૂઆતથી મળવા માંડ્યું, એટલે આપણી પાસે બંને પદ્ધતિઓનો તુલનાત્મક અભ્યાસ કરવા માટે જે કાંઈ આંકડા, હકીકતો અને પુરાવા એકઠાં થયાં છે તે છેદલી સવા સદીનાં છે.

આમાંના કેટલાક પુરાવા “ નિસર્ગોપચાર સર્વસંગ્રહ જા. ૨ ” ના “ સમૂહકાર્યની સિદ્ધિઓ ” એ પ્રકરણ હેઠળ અમે વાંચકો આગળ રજૂ કર્યા હતા. નીચે કેટલીક વિશેષ માહિતી આપવામાં આવી છે.

## આંતરડાનું સળેખમ (Intestinal Catarrh)

આંતરડાના સળેખમના ૧૦ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ

“હું \* આંતરડાના સળેખમના કેટલાક કેસોની સફળ ચિકિત્સાનું વૃત્તાંત નીચે રજૂ કરું છું. એ તો એક જાણીતી હકીકત છે કે સોજવાળા રોગોમાં જે રોગો અત્યંત ભયંકર મનાય છે તેમાંનો આ એક રોગ છે, અને જે દરદીઓને સામાન્ય દવાવાદી સારવાર આપવામાં આવે તો આ રોગ ઘણા દરદીઓનો ભોગ લે છે.

મારી કારકિર્દીની શરૂઆતમાં જ્યારે હું દવાવાદની પ્રેક્ટિસ કરતો હતો ત્યારે મારે હાથે આ રોગના અનેક દરદીઓ માર્યા ગયા છે. જે હું તે વખતે નિર્સર્ગોપચાર વિષે જાણતો હોત તો હું અવશ્ય એ દરદીઓને બચાવી શક્યો હોત. નીચે વર્ણવેલા

\* ડૉ. કાબ્રેરનર પોતાનો અનુભવ વર્ણવે છે.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્રરોગો.

કેસોમાંથી ૪ દરદીઓને નાના આંતરડાનો સોજો હતો અને આક્રીના દરદીઓને મોટા આંતરડાનો સોજો હતો.

મેં નાના આંતરડાના સોજા માટે જ દરદીઓની સારવાર કરી હતી. ત્રણ દરદીઓની સારવાર રોગને બીજે દિવસેથી જ શરૂ કરવામાં આવી હતી, એક પુરુષ ૩૯ વર્ષની ઉંમરનો હતો, એક ખેડૂત ૧૮ વર્ષની ઉંમરનો હતો, એક કર ઉધરાવનાર ૨૫ વર્ષની ઉંમરનો હતો અને એક ૧૨ વર્ષની ઉંમરનો છોકરો માંદગીને ત્રીજે દિવસેથી મારી સારવાર હેઠળ આવ્યો હતો. નીચેનાં લક્ષણો મુખ્ય હતાં.

દરદીઓ નાલિના પ્રદેશમાં ઉગ્ર અને બાળી મૂકતું દુઃખ હોય એવી ફરિયાદ કરતા હતા. એ દુઃખ ચૂંકને મળતું હતું. અર્ધા કલાકથી એક કલાક જેટલો શાંતિનો સમય રહેતો, અને વળી પાછું દુઃખ શરૂ થતું. ધીમે ધીમે શાંતિનો સમય ઘટવા માંડ્યો અને દુઃખનો સમય વધવા માંડ્યો. એને લઈને એ હુમલાઓ વચ્ચેનો દુઃખમુક્તિનો સમય બહુ જ થોડો રહેતો. સાર પછી શાંતિના તત્કા અદશ્ય થઈ ગયા અને રોગનું આક્રમણ કાયમી બની ગયું. નાલિને મધ્યબિંદુ તરીકે રાખીને દુઃખની શરૂઆત થઈ, અને એ આખા પેટ ઉપર પ્રસરી ગયું. પેટમાં ભરાવો થયો, ફુલાવો થયો, એ તણાયું અને ઢોલ જેવું ઠડક બની ગયું. પેટ એટલું આળું બન્યું હતું કે ત્યાં દબાવવા આવતાં જ દરદીઓ જોરથી ચીસ પાડી ઊઠતા. ખાસ કરીને છોકરાનું દર્દ એટલું બધું ઉગ્ર હતું કે એ સતત રડતો હતો

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

અને ચીસો પાડતો હતો, અને લેશ માત્ર સ્પર્શ સહન કરી શકતો નહિ.

ચારે દરદીઓને સખત કબજિયાત હતી, અને એમને ઊલટી થઈ જશે એમ લાગ્યા કરતું. છોકરાને તો અનેક વખત ઊલટી થઈ હતી. ઊલટીમાં લીલા પ્રવાહી સાથે મિશ્રિત પુષ્કળ પ્રમાણમાં કફ નીકળ્યો હતો. એના કેસમાં માંદગીની શરૂઆત ટાઢ વાઈને થઈ હતી, ત્યાર પછી શરીર ખૂબ તપી ગયું હતું. શરીરમાં ગરમીની વહેંચણી અણસરખી રીતે થઈ હતી. હાથ પગ ઠંડા હતા. ધડ ધીકતું હતું. નાડી નાની, ઝડપી, સંકુચિત અને સખત હતી. જીભ મેલી અને લુખ્ખી હતી. તરસ અત્યંત લાગતી. ચહેરા લાલચોળ હતા. છોકરાનો ચહેરો પીળો અને ઊતરી ગયેલો લાગતો હતો. એ બધા બચાંકર અજાણે, અશાંતિ અને અત્યંત ઉચ્ચ દુઃખથી રિવાઈ રહ્યા હતા. દરેક કેસમાં માંદગીનું કારણ એ હતું કે શરીર ઉપર ન્યારે પરસેવો ફેલાતો હતો ત્યારે દરદીઓને અચાનક શરદી લાગી ગઈ હતી.

મેં પાંચ દરદીઓની મોટા આંતરડાના સળેખમ માટે સારવાર કરી. એમાંના ૩ ખેડૂત હતા, એક ખલાસી હતો અને એક ૬૫ વર્ષની ઉમરનો પેન્શનર હતો. એ ખેડૂતો જોએ ખૂબ મજબૂત બાંધાના હતા, તેઓ પાંચ દિવસ થયાં દવાવાદી સારવાર હેઠળ હતા. ખલાસી ચાર દિવસ થયાં દવાવાદની છત્રછાયા હેઠળ હતો.



મેં એમને એટલી કટોકટી ભરેલી સ્થિતિમાં જોયા કે ટૂંક સમયમાં જ આંતરડામાં સળો (Gangrene) લાગીને તેઓ મરી જાય એ મને લગભગ અનિવાર્ય લાગ્યું, જે કે તેઓ એક પ્રકારના ઝેરી સોજાથી પીડાતા હતા, તોપણ તેમના પેટ ઉપર ગરમ કોમ્પ્રેસો મૂકવામાં આવ્યા હતા. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે કુદરતી રીતે જ સોજો ખૂબ વધી ગયો અને એમણે જે નિસર્ગોપચારની સારવાર શરૂ ન કરી હોત તો તેઓના આંતરડામાં અવશ્ય સળો શરૂ થઈ ચૂક્યો હોત. મોડી મોડી પણ એમણે સાચી સારવાર શરૂ કરી એટલે જ બધો બચ દૂર કરવાનું શક્ય બન્યું.

દરેક દાખલામાં કબજિયાત અથવા ઝાડા સાથે આવતા ચૂંકના અવારનવાર હુમલાઓ પછી સીકમમાં અચાનક લાગેલી શરદીથી સોજો આવી ગયો હતો. રોગે સૌથી પહેલવહેલો દેખાવ જમણી બાજુની કરોડ આગળથી કર્યો હતો. રોગની શરૂઆતથી જ મોળ આવતી, અને લીલા પિત્તવાળ પુકળ ઊલટીઓ થતી. જે દરદીઓને દવાઓની સારવાર અપાઈ હતી. એમને સતત મોળ આવ્યા કરતી હતી અને એમના મળમાં બણી વખત બદામી રંગનું અને દુર્ગંધયુક્ત પ્રવાહી માલમ પડતું. કબજિયાત સાથે જમણી બાજુના પ્રદેશમાં સખત દુઃખ માલમ પડતું અને ત્યાં કંઠણ કુલાવો પારખી શકાતો. દરેક પ્રકારના હલનચલન સાથે દુઃખ વધ્યા જ કરતું, અને આ દુઃખ દવાવાદી ચિકિત્સા પામેલ દરદીઓમાં એટલું તો બચંડર હતું

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

કે એ દરદીઓ જોરશોરથી ચીસો પાડતા અને તેઓ ખીક, ઘીંચતા અને દુઃખથી લગભગ ગાંડા જેવા બની ગયા હતા.

આના સિવાય ખીજી કાંઈ પરિણામ આવવાનો સંભવ પણ નહોતો, કારણ કે અંદર લાગતી ગરમીમાં બહારની ગરમી ઉમેરાઈ હતી. એને લઈને સોજો અત્યંત વધી ગયો હતો અને યાતના વિશેષ તીવ્ર બની હતી. જે માથુસ આગને ઓલવી નાખવા માટે એની ઉપર તેલ નાખે છે એના જેવા બેવકૂફી ભરેલા વર્તન સાથે જ આવી સારવારને સરખાવી શકાય.

શરીરનું ટેમ્પરેચર અત્યંત ઊંચું હતું. નાડી નિર્બળ ઝડપી અને અનિશ્ચિત હતી. તરસ કેમે કરી શમતી નહોતી. રાત્રે દરદીઓનાં મગજ ભટકતાં અને ભ્રમિત બનતાં. અને પેન્શનરને તો આ અનુભવ દિવસે પણ થતો, કારણ કે એના જ્ઞાનતંતુઓ નિર્બળ હતા.

આ કેસોની સારવાર સંબંધી, મારે કેસની ઉચ્ચતા મુજબ ફેરફારો કરવા પડ્યા હતા, પણ અહીં તો એટલું જ જણાવીશ કે મોટા આંતરડાના સોજા કરતાં નાના આંતરડાનો સોજો ધણી વધારે સહેલાઈથી શમી ગયો. બધા જ દરદીઓ માટે સમગ્ર પેટના પેક ( Abdominal Pack ) એ મારું પ્રિસ્ક્રિપ્શન હતું, ( આ પેકો અનુકૂળ કદનાં ટેમ્બલ-કંઝાથને ત્રણ-ચાર ગણાં વાળીને બનાવવામાં આવતા. ) દરદીઓને આ પેકથી મહાન રાહત મળતી, અને આ અણધારેલા પરિણામનાં વખાણ કરતાં તેઓ થાકતા નહોતા. મેં ગરમ

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો.

સરકામાં બોળાને એક નાનકડું વેજન (Compress) તૈયાર કર્યું, અને એ છોકરાના પગ ઉપર (કારણ કે એ ઠંડા હતા) વીંટયું. જેથી પેટની અંદર થયેલા જખાવને નીચે ખેંચી શકાય. ખોરાકની અંદર ફક્ત પાતળું રાઈના \* લોટનું સૂપ અને પીવા માટે સાદું પાણી આપવામાં આવતું.

જે દરદી નાના આંતરડાના સોજાથી પીડાતો, તેને સામાન્ય પરસેવો થાય ત્યાં સુધી વેજન રાખી મૂકવામાં આવ્યું. પરસેવો બે કલાક સુધી થયા કર્યો, બીક અને દુઃખ વધતાં અટક્યાં એટલે વેજનનો દર કરવામાં આવ્યાં, અને પરસેવો થતો અટક્યો. એટલે તુર્ત જ ફરી પાછાં વેજનો ચાલુ કરવામાં આવ્યાં.

દરદીને જો તકલીફ થાય એમ હોય તો પેટના આખા પેકને બદલે આખું પેટ ઢંકાઈ રહે એવાં વેજનો (કોમ્પ્રેસો) મૂકવાં, અને એ ગરમ થવાની શરૂઆત થતાં જ બદલી નાખવાં. આમાંના ત્રણ દરદીઓ પોતાના પ્રબળ દુઃખોમાંથી ત્રીજો દિવસે જ મુક્ત થઈ ગયા અને પછીથી પ્રસંગોપાત્ત હળવું દુઃખ જણાતું. તેઓ એટલી ઝડપથી સાજા થયા કે ચોથે દિવસે જ તેઓ સંપૂર્ણ રીતે બયમુક્ત થઈ ગયા અને પથારીમાં સરળતાથી બેઠા થઈ શકતા. ” +

---

\* એક યુરોપિયન અનાજ

+ Bilz-The Natural Method of Healing.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

વીસમી સદીના કોઈ નિસર્ગોપચારક પાસે ડૉ. કોએરનર પાસે આવેલા તેવા કેસો આવે તો એ પોતાના કેસોની આની આ જ સારવાર આપે, માત્ર એક ફેરફાર સાથે-ડૉક્ટરે પોતાના દરદીઓને જે રાઈનું સૂચ આપ્યું, તેને બદલે તે પાણી મેગરીને પાતળા બનાવેલા ફળરસો આપે.

હવે એક વધુ કેસ જુઓ :

‘મેં’ મિસિસ આઈ. એચ.ની હોબરીના, કલેગ્રના અને આંતરડાના સળેખમ માટે ચિકિત્સા કરી હતી. પાંચ વર્ષની દવાવાદી દાકતરોની સારવાર પછી હોબરી, આંતરડાં અને કલેજાં કંકણ બની ગયાં હતાં. ત્યાર પછી પાંચમો દાકતર જે સારા પ્રમાણમાં વૈજ્ઞાનિક ઉપાધિઓ ધરાવતો હતો એણે જાહેર કરી દીધું કે એ રાહત આપવાને અસમર્થ છે, કારણ કે હોબરી કોઈ પણ વસ્તુ પચાવી શકે એમ હતી જ નહિ. મારી કાળજી ભરેલી સંભાળ હેઠળ એ બાઈ સાજી થઈ, મેં જે જે ખોરાકોની છૂટ આપી તે બધા પચાવતી ગઈ, અને ત્રણ મહિના જેટલા સમયમાં જ પોતાની ધરની સંવળી ફરજો બજાવતી થઈ ગઈ, અને આજ દિન સુધી એ આરોગ્ય અને આનંદ અનુભવી રહી છે.’+

---

+ “ Nature Cures ” by Weicker

## ડિપ્થેરિયા

ડિપ્થેરિયાના ૧૨ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ.

“ ઈ. સ. ૧૯૦૬ના ઉનાળામાં ફાટી નીકળેલા રોગ-  
ચાળામાં મેં કેટલાક ડિપ્થેરિયાના કેસોની સંભાળ રાખી  
હતી. તે વખતે લેવામાં આવેલા ઉપચારોનું દ્વંકું વૃત્તાંત નીચે  
રજૂ કર્યું છે:

બાર માણસો, જેમને ડિપ્થેરિયા થયો હતો, તેમની  
ડિપ્થેરિયાની રસી સિવાય સારવાર કરવામાં આવી હતી,  
કારણ કે એ રસી મેળવવાની તે સમયે કંઈક મુશ્કેલી હતી.  
અધા ૫ કેસો ચિકિત્સાગૃહોમાં જોવા મળતા આ રોગના કેસો  
જોવા જ લાક્ષણિક કેસો હતા. દરેક કેસમાં ગળાની ગંદકીમાંથી  
એક અનુભવી જંતુશાસ્ત્રીએ ડિપ્થેરિયાના જંતુઓ ( Klebs  
Loeffler Bacillus ) મેળવ્યા હતા.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

દરેક દરદીના કાકડાઓ, પડજીભ, અને ફેરીંગ્સ (Pharynx) ને હું જાતે દિવસમાં ત્રણ વખત બાયકારબોનેટ ઓફ સોડાના પરિપૂર્ણ દ્રાવણ ( Saturated solution of bicarbonate of soda )નો કૂચડો લગાવતો.

એ ઉપરાંત દરદીઓને સૂચના આપવામાં આવી હતી કે એમણે આખા દિવસ દરમિયાન વારંવાર સોડા બાય કાર્બોનાટ, ગરમ પાણીથી કાગળા કરવા.

એમને સવાર-સાંજ ખૂબ નિર્જળ બનાવેલી સવા શેર ચા લેવા દેવામાં આવતી અને વચગાળાના વખતે સાદું પાણી, ટોસ્ટ-વોટર અથવા સોડા-વોટર એમની ઇચ્છા મુજબ આપવામાં આવતું.

કેટલાક ચાર દિવસ પોષણ સિવાય રહ્યા, કેટલાક એથી વિશેષ દિવસ રહ્યા. લાંબામાં લાંબો સમય સાત દિવસનો હતો. કોઈ પણ કેસમાં જ્યાં સુધી ટેમ્પરેચર સ્વાભાવિક ન થયું, અને કાકડા, પડજીભ અને ફેરીંગ્સ ઉપરથી માયાવી પડ અદૃશ્ય ન બન્યું, ત્યાં સુધી કોઈ પણ જાતનું પોષણ આપવામાં આવ્યું નહોતું. ત્યાર પછી એ દરદીઓને દરરોજનું ૩ પીન્ટ (૩૦૦૦ રતલ) દૂધ લેવા દેવામાં આવતું અને દરેક માણસને ૩ થી ૫ દિવસ સુધી દુગ્ધાહાર ઉપર રાખવામાં આવ્યો, ત્યાર પછી જ સામાન્ય ખોરાકની છૂટ આપવામાં આવી.

ઉપવાસના સમય દરમિયાન અને દુગ્ધાહાર ઉપર જ્યારે આ

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

દરદીઓ હતા ત્યારે દરરોજ લવણજલની (Saline purge) એક મોટી માત્રાથી એમનો કોઠો છૂટથી કામ કરતો.

અહીં આગળ થોડુંક વિષયાંતર કરીને હું એ જણાવવા માશું છું કે જ્યારે જ્યારે દૂધ વાપરવામાં આવે ત્યારે ત્યારે એને ધીમે ધીમે ચૂસવું જોઈએ. દૂધ એ ખોરાક છે, અને એને પાણીની પેઠે ઝટપટ ગળા હેઠળ ઉતારી દેવું ન જોઈએ. પાણી એ તરસ છિપાવનાર પીણું છે, અને એને વાજબી રીતે ખોરાક કહી શકાય નહિ. એટલા માટે દરદીઓ પોતાના અજ્ઞાન અથવા બેદરકારીથી એક આરોગ્યવર્ધક ખોરાકને અયોગ્ય રીતે વાપરીને રોગ રચનાર ખોરાકમાં ફેરવી ન નાખે એ જોવું ખાસ જરૂરી છે.

હવે મૂળ મુદ્દા ઉપર આવીએ તો બાર કેસોમાંથી દરેક દરેક દરદીના કેસમાં સુંદર મટાડ શક્ય બન્યો, કોઈ પણ જાતના ગૂંચવાડા થયા નહિ, તેમ જ પાછળથી કોઈ પણ જાતની પશ્ચાત્ત અસરો જોવામાં આવી નહિ.

ત્યાર પછી જુદે જુદે પ્રસંગે મેં આ પદ્ધતિને આટલાં જ ઉત્કૃષ્ટ પરિણામો સાથે અજમાવી છે. હું સંપૂર્ણ ચોક્કસાઈથી અને તુલનાત્મક દૃષ્ટિથી કહું છું કે જે ડિપ્થેરિયાના દરદીઓને આ પ્રકારની ( નિસર્ગોપચારની ) સારવાર આપવામાં આવે છે તેમની માંદગીનો સમય ટૂંકાય છે; તેમનામાં વધુ ઝડપથી શક્તિ બરાઈ જાય છે અને રૂઢિગત ( હવાવાદી ) સારવાર

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શેઠો

કરતાં પરિણામો દરેક દષ્ટિએ વધુ સંતોષકારક હોય છે.”+

આ સારવારમાં અમે માત્ર એક નાનકડો ફેરફાર સૂચવીએ છીએ, અને તે એ કે પુસ્તકના લેખકે પોતાના દરદીઓને જે સવારસાંજ અતિશય નિર્બળ બનાવેલી આ આપી તે પણ અમારી દષ્ટિએ બિનજરૂરી છે. ડિપ્થેરિયામાં પીણા તરીકે સાદું પાણી અથવા તો અનનસનો રસ મેળવેલું પાણી એ જ આદર્શ પીણું છે.

---

+ “ Direct Paths to Health ” by Major  
Reginald F. E. Austin R. A. M. C., M. R. C. S.,  
L. R. C. P.



## ટાઇફોઇડ

ટાઇફોઇડના ૧૩ કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ.

**એફ. હારનીશ્ચ લખે છે :**

‘ ચેમનીટઝ પાસે હીલ્થર્સર્વિસીઝમાં જ્યારે ઇ. સ. ૧૮૭૨માં ટાઇફોઇડ તાવનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો ત્યારે મને ટાઇફોઇડ તાવના ૧૩ દરદીઓની સારવાર માટે ખોલાવવામાં આવ્યો હતો. આ દરદીઓને ત્યાં મને એક પછી એક એ રીતે ખોલાવવામાં આવ્યો. નિસર્ગોપચારનો મદદથી હું તેરે તેર દરદીઓને નીરોગી કરી શકવા સમર્થ થયો. હું આ હકીકત એટલા માટે જ દર્શાવું છું કે મારી આવી જવલંત ફત્તેહથી હું ત્યાંની પ્રજાનો વિશ્વાસ જીતી શક્યો અને ત્યાર પછી જુદા જુદા રોગોના જુદા જુદા કેસોમાં ગામલોકો તરફથી મારી અનેક વાર સલાહ લેવામાં આવી હતી. ’

ટાઇફોઇડ તાવના ૧૫૦ કેસોમાં નિસર્ગોપચારથી

અપૂર્વ પરિણામો.

અમેરિકાના એક વૈદકીય પત્રમાં એક ટૂંકો પણ રસિક લેખ પ્રગટ થયો હતો. લેખનું નામ હતું: “ The Internal use of water in the treatment of Typhoid Fever ” અર્થાત્ ટાઇફોઇડ તાવની અંદર પાણીનો આંતરિક

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈલો

ઉપયોગ. આ લેખનો લેખક ડૉ. બીવરલી રેમિન્સન સેન્ટ લ્યુકસ હોસ્પિટલનો એક માનદ દાકતર છે. આ લેખની અંદર ડૉ. રેમિન્સન, પ્રો. ઉમેવે “ મેડિકલ સોસાયટી ઓફ પેરીસ હોસ્પિટલ્સ ” આગળ જુલાઈ ૨૫, ૧૮૯૦ ના દિવસે વાંચેલા આ નિબંધમાં ડૉ. ઉમેવે ફ્રાન્સમાં, પેરીસ હોસ્પિટલમાં ટાઈફોઇડ તાવના ૧૫૦ કેસોની ઇઠ્ઠી પણ જાતની દવા વિના ફક્ત પાણીથી જ સારવાર કરી હતી તેનું વર્ણન છે. એણે વર્ણવેલી સારવારનાં પરિણામો, ફક્ત દવાઓની સારવાર આપવાથી આવતાં પરિણામોથી જ પરિચિત દાકતરો માટે, ખરેખર ખૂબ તાજુબીભરેલાં હતાં, તેમ જ મટાડના ટકા દવાઓની સારવાર કરતાં ઘણા જ વધારે હતા.

સુવિખ્યાત પ્રો. કેન્ટેની જે યુરોપમાં વૈદ્યકીય બાબતો વિષેનો મહાન નિજ્જાત ગણાય છે એ ઉમેવના વિચારો સાથે સંપૂર્ણ રીતે મળતા થાય છે, અને એનાથી એક ડગલું આગળ જાય છે. એ પોતાના દરદીઓને છૂટથી પાણી પિવડાવે છે, તેમ જ આંતરસ્નાનથી પણ શરીરમાં સારા પ્રમાણમાં દાખલ કરે છે. ઉચ્ચ કેસોમાં એ દિવસમાં બે વાર આંતરસ્નાન આપે છે. પ્રો. કેન્ટેની કહે છે, આ સાદા પાણીની સારવાર ટાઈફોઇડ તાવની શરૂઆતથી જ શરૂ કરી દેવામાં આવે તો ઘણા કેસોમાં તાવનું પ્રાગ્લ્ય ઘટાડી શકાય છે.

× “The New York Medical Record” 4th July 1891.

ટાઈફોઇડ તાવનું નિસર્ગોપચાર હેઠળ રૂં ૨૦ /૦ મરણપ્રમાણ  
ડૉ. હેન્રી લિંડલેર એમ. ડી.

આજથી ૩૫ વર્ષ ઉપર બર્લીનના ડૉ. પ્લાન્કે એ જોયું  
કે નિસર્ગોપચારની પ્રેક્ટિસ કરતા “ ઊંટવૈદો ” પોતાના ટાઈ-  
ફોઇડના લગભગ બધા જ દરદીઓને સારા કરતા હતા, જ્યારે  
એ અને આખો ય દવાવાદી સંઘ પોતાના ટાઈફોઇડના દરદી-  
ઓમાંથી ૫૦ થી ૬૦ ટકા દરદીઓ મુમાવતા હતા. આ  
જોઈને એને કુદરતી સારવારને એક યોગ્ય તક આપવાનું  
મન થયું. પોતાની પ્રેક્ટિસમાં એની સચોટતાની ખાતરી કરી  
લીધા પછી એણે રૂઢિચુસ્ત વૈદકપત્રોમાં જલોપચારનાં પરિ-  
ણામો વિષેના લેખો લખીને આ નવી સારવારને દવાવાદની  
દીક્ષા અપાવી. એ સમય પછી આ રોગની અંદર દુનિયાના  
બધા સુધરેલા દેશોના પ્રગતિશીલ દાકતરો કુદરતી ચિકિત્સાની  
ચક્ષુતિને અનુસરે છે.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

આ રોગની કુદરતી સારવારમાં કડક ઉપવાસ, પેટ ઉપર ઠંડક આપતા કૌમ્પ્રેસો અને જ્યારે જ્યારે ટેમ્પરેચર વધે ત્યારે ત્યારે અપાતાં શીતસ્નાનો અને દવાનિષેધ એટલું આવી જાય છે. નિસર્ગોપચારે ટાઈફોઈડ તાવનું મરણપ્રમાણુ જે ૫૦ થી ૬૦% હતું તેને ફક્ત ૨% ઉપર આણી દીધું છે. આજે એક વખત બચકર મનાતો ટાઈફોઈડ તાવ નિસર્ગોપચારને પ્રતાપે એટલો નમ્ર બની ગયો છે કે જલોપચારની સારવાર હેઠળ ટાઈફોઈડ તાવના જેટલા દરદીઓ મરે છે, એના કરતાં વિશેષ પ્રમાણમાં દવાબાજીથી ઓરીના દરદીઓ મરી રહ્યા છે."x

એક સદી પહેલાંની સ્થિતિમાં નિસર્ગોપચારે કેટલી પ્રચંડ ક્રાન્તિ આણી એનો ક્ષણભર વિચાર કરો ! જે રોગને એક મોટી ધાત માનવામાં આવતી, જેમાંથી દર સોએ પૂરા પચાસ દરદી પણ ફરીથી ધર ભેગા થતા નહોતા, તે જ રોગના આજે દર સોએ ૯૮ કેસ આ શરીરશુદ્ધિની ક્રિયામાંથી સાજતાજ સહીસલામત અને નીરોગી બનીને બહાર પડે છે.

છતાં ય દુઃખની વાત તો એ છે કે આજે આખા હિંદુસ્તાનમાં એક પણ હોસ્પિટલ એવી નથી કે જ્યાં જીવનરક્ષક સારવાર અપાતી હોય !

x Lindlahr Magazine Vol. I No. II.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શેગો

અમેરિકાનો એક અતિશય સુવિખ્યાત દાકતર ડૉ. એદ્મર લી. એમ. ડી. જે “Health Culture” માસિકનો તંત્રી હતો, અને જેણે ચાર વર્ષ સુધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશનના એક પ્રમુખની ખુરશી શોભાવી હતી, એ જંતુવાદનો અભ્યાસ કરવા માટે યુરોપ ગયો. પાસ્તર અને મેકનીકોઝનાં ચરણો પાસે બેસીને પારીસમાં જંતુવિદ્યા શીખ્યો, તેમ જ બર્લિનમાં કોક પાસે રહીને જંતુશાસ્ત્રનો અભ્યાસ સંપૂર્ણ કર્યો, અને જંતુવાદ કરતાં એનું તત્ત્વજ્ઞાન વિશેષ ઉચ્ચતર ભૂમિકા ઉપર હોવાનો એને સાક્ષાત્કાર થયો. આ રીતે એનું મતપરિવર્તન થયા પછી એ શેગોની એકતાના સિદ્ધાંતનો પ્રખર પ્રચારક બન્યો. એણે એ શીખવવા માંડ્યું કે શેગ માત્રનું કારણ અયોગ્ય આહારવિહાર અને વિકૃત રહેણી-કરણી છે, અને એનો મટાડ શરીરશુદ્ધિ, યોગ્ય આહારવિહાર અને આરોગ્યરક્ષક જીવનમાં રહેલો છે.

આ રીતે એનો મત ક્યાં પછી પોતાના મતના સમર્થનમાં એણે અનેક પ્રયોગો કર્યા. એણે કેવળ વિચારમાં જ નહિ, પણ વ્યવહારમાં પણ દવાઓ અને રસીઓની સારવાર કરતાં નૈસર્ગિક ચિકિત્સાનું ચર્ચિયાતાપણું સિદ્ધ કર્યું.

એ અરસામાં રશિયામાં કોલેરાનો રોગચાળો ફાટી નીકળ્યો એટલે ડૉ. લી નિસર્ગોપચારના પ્રચાર માટે ત્યાં પહોંચી ગયો.

એણે સેન્ટ પીટરબર્ગની કોલેરા હોસ્પિટલમાં દરદીઓને નિસર્ગોપચારની સારવાર આપવા સલાહ આપી. દાકતરોએ

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

આવી નવી અને ભયંકર (?) સારવાર અમલમાં મૂકવાની ઘસીને ના પાડી. છેવટે મહામુસીયતે દાકતરોએ એટલું કબૂલ કર્યું કે જે દરદીઓ મરણુતોલ થઈ જાય, અને જેમના બચવા માટે અમને કોઈ પણ જાતની આશા નહિ રહે તેવા ખરાબ-માં ખરાબ કેસો તમને અમે સોંપી દઈશું. પછી તમારે એમનું જે કાંઈ કરવું હોય તે કરજો !

દવાવાદ અને નિસર્ગોપચાર વચ્ચે થયેલી આવી અસમાન અને વિચિત્ર હરીફાઈનું શું પરિણામ આવ્યું એ જુઓ.

## કોલેરા

કોલેરાના ખરાબમાં ખરાબ ૨૮ કેસોમાં ફક્ત ૨ મરણો.

“ શિકાગો ડેલી ટ્રિબ્યુન ” સપ્ટે. ૨૦.

એક અમેરિકન દાકતરનો દિવિજન્ય—ડૉ. એલ્મર લીની  
કોલેરાની સારવાર સરળ સિદ્ધ થઈ.

[ ખાસ તાર ]

પેરીસ—સપ્ટેમ્બર-૧૯. ડૉ. એલ્મર લી તરફથી નીચેનો  
તાર મળ્યો છે :

સેન્ટ પીટસબર્ગ

સપ્ટેમ્બર-૧૯

વહાલા મિત્ર

મારું રશિયામાં રહેવાનું પૂરું થવા આવ્યું છે, અને હું  
હવે જે કાર્ય સિદ્ધ કરવા અહીં આવ્યો હતો, તે કાર્ય સિદ્ધ  
કર્યાના સંપૂર્ણ સંતોષ સાથે જઈ શકીશ. અહીં હવે કોલેરા

## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

નરમ પડતો જાય છે. પણ મારા મિશન માટે તો એ પૂરતા પ્રમાણમાં આવ્યો. મારા અહીંના રહેઠાણ દરમિયાન બહુ ઉગ્ર કેસો જોવાના મળ્યા. પહેલો કેસ એક વૃદ્ધ માણસનો હતો, જેના રોગે દાકતરી સારવારને બિલકુલ મચક આપી નહિ. દાકતરોએ એ કેસ મને અખતરો કરવા સોંપ્યો, કારણ કે એ સુધારવામાં તેઓ નિષ્ફળ ગયા. મારે પોતાને કેસોની પસંદગી કરવાનો હતો જ નહિ. પણ હું સીધો કામે ચડ્યો. એ કેસ ઝડપથી સુધર્યો, અને હવે એ સાજો છે.

ગઈ કાલે એક કેસ આવ્યો, એને ઊલટીઓ અને ઝાડા થતાં હતાં, અને શરીરની સપાટી ઉપર જાંબુડા રંગનાં ચાકાં હતાં. આજે એ સાજો થઈ ગયો છે, આવતી કાલે એને નીરોગી વ્યક્તિ તરીકે રજા આપી દઈશું. મેં ૨૨ કેસોને સારવાર આપી છે, અને એમાં ફક્ત બે જ મરણો થયાં છે. એમાંનો એક દરદી તો તદ્દન મરણુતોલ હતો, અને આ ઉપચારો સામેના એના આકરા વિરોધને ન ગણુકારીને મેં એને સારવાર આપી હતી.

આજે હોસ્પિટલના અધિકારીઓએ કેવળ કોલેરામાં જ નહિ પણ મરડામાં પણ મારી સારવાર સ્વીકારવાનો ઠરાવ કર્યો છે, અને તેઓ છ મહિના પછી જેટલા જેટલા દરદીઓની સારવાર થઈ હશે એ બધાનો રિપોર્ટ મને મોકલી આપવાના છે.

દરેક કોલેરાના કેસને સૌથી પહેલાં એક ખાસ ઓરડામાં



## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો.

લાવવામાં આવે છે, અને એના કોઠામાં સારા પ્રમાણમાં પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે. ત્યારપછી એને સ્નાન અપાય છે. એના પછી મેં દાખલ કરેલો એક ઉપચાર “લાઈડ્રોજન ડી ઓક્સાઈડ” અપાય છે. આ તત્ત્વ બળવાન ચેપનાશક છે, પણ ગમે તેટલી મોટી માત્રામાં લેવા છતાં દરદીને નુકસાન કરતું નથી. અનેક રાજદારી મુશ્કેલીઓની સામે થઈને મારા સિદ્ધાંતો અહીં સાચા સાચા થયા છે.

મેં સાગ્ર કરેલા બધા દરદીઓ મારા તરફ ભક્તિભાવ ધણો જ રાખે છે. ખાસ કરીને એક જુદો માણસ વારંવાર કોસ કરે છે, અને દિવસમાં દર પાંચ છ મિનિટે મારે માટે પ્રાર્થના કર્યા કરે છે. આજે મેં ૬ નવા કેસોને સારવાર આપી. એમાંના ૪ ખરાબ કેસો છે.

આ શહેરના આગેવાન ડોક્ટરો, પોલીસ ખાતાનો વડો ડોક્ટર, અને સેન્ટ પીટસબર્ગના ગવર્નરનો મને ટેકો તેમ જ પીઠબળ છે. એ કહે છે કે મારો સિદ્ધાંત સફર છે.

હું આવતી કાલે “એડેમી ઓફ મેડિકલ રીસર્ચ” ના હાયરેક્ટરોને મળીશ. આ સંસ્થાને શહેરના આગેવાનો અને પ્રિન્સ ઓલ્ડનબર્ગ તરફથી રાજ્યાશ્રય છે. હું હામ્બુર્ગ પણ જઈશ. અમેરિકા હવે એક ડગલું આગળ છે.

આ સમાચાર અમેરિકા આવતાં આ બાબતની સત્યાસત્યતા તપાસવા માટે યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સના ફ્રાન્સિસ જનરલ ઉપર સેન્ટ પીટસબર્ગ તાર કરવામાં આવ્યો.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

એનો નીચે મુજબ જવાબ મળ્યો:

ડૉ. એલ્મર લીએ જે દરદીઓની કોલેરા હોસ્પિટલમાં સારવાર કરી તેમની મેં મુલાકાત લીધી છે. એની સારવાર એ નૂતન ચિકિત્સાશાસ્ત્રીનો એક મહાન દિગ્વિજય છે. હું એને વિષે એક રિપોર્ટ રાત્રી ઉપર મોકલી આપવાનો છું.

જોન એમ. પ્ર્યાફ્ટ

યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સ કોન્સલ-જર્નલ "X

અહીં આગળ ૨૮ કેસમાંથી ૨ મરણ થયાં એટલે મરણ-પ્રમાણ ૧૦% આવ્યું. અહીં ડૉ. લીને કેસોની પસંદગી કરવાની હતી જ નહિ. જે દરેક પ્રકારના અર્થાત સારા, નરસા, ભયંકર, સામાન્ય, ઉચ્ચ તેમ જ સૌમ્ય કેસો લેવાયા હોત તો મરણપ્રમાણ ૫%થી પણ નીચે જત. ડૉ. લીએ આવા જ પરિણામો રશિયામાં ખીજે પણ મેળવ્યાં છે.

એલોપથી હેડળ કોલેરાનું આછામાં આછું મરણપ્રમાણ ૩૦% છે.

આ સઘળા કેસોમાં આંતરસ્નાન (એનિમા) અને બાહ્ય-સ્નાનથી જ મટાડ શક્ય બન્યો. હાઈડ્રોજન પેરૉક્સાઈડને છોડી દેવામાં કોઈ પણ જાતનો વાંધો નથી. કારણ કે આ જ રોગની કોઈ પણ જાતની દવાઓ સિવાય એકલા જલોપચારથી જ સારવાર કરવાથી હામ્બુર્ગમાં પણ આટલાં જ સરસ પરિણામો મેળવી શકાયાં છે.

હિંદુસ્તાન જેવા દેશમાં આંતરિક ઉપચાર તરીકે કુંજળીનો

X "The New Hygiene" by Wilson

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો.

રસ એ એક ઉત્તમ આપદ છે.

**એલોપથી, હોમિયોપથી, અને નિસર્ગોપચાર**

૧૯મી સદીમાં યુરોપમાં એલોપથી અને હોમિયોપથી વચ્ચે જામરજસ્ત હરીફાઈ હતી. હોમિયોપથી અને નિસર્ગોપચાર જેની જિગતી પદ્ધતિઓને છૂંદી નાખવા માટે દવાવાદે પોતાનાં સઘળાં દમનનાં ચક્રો ચાલુ કરી દીધાં હતાં.

આટલા પ્રચંડ આક્રમણ સામે આ પદ્ધતિઓને બચાવનાર જે કોઈ તત્ત્વ હોય તો તે તેમની સચ્ચાઈ હતી.

કોલેરા એ આ સઘળી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓની આકરી કસોટીરૂપ નીવડ્યો. હોમિયોપથીએ ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં અજાણ મૂલ્યપરિવર્તન કર્યું. એલોપથીની સારવાર હેડળ જે દર ત્રણ દરદીએ બે દરદી મરતા, એને બદલે હોમિયોપથીની સારવાર હેડળ દર ત્રણ દરદીએ બે દરદી બચવા માંડ્યા. આ રીતે આ નવી ચિકિત્સાપદ્ધતિએ પોતાનાં નૂતન સિદ્ધાંતો અને સારવારોથી મરણપ્રમાણ પૂરા ૫૦% કાપી નાખ્યું.

ઈંગ્લેંડમાં ત્યાંના સઘળા દવાવાદીઓ હોમિયોપથીના નાશ માટે કટિબદ્ધ થયા હતા. એનો નાશ હાથવેંતમાં હતો; પાર્લામેન્ટે કમિશન નીમ્યું, અને કોલેરામાં હોમિયોપથીનું ચઢિયાતાપણું નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ થયું.

પણ હોમિયોપથી એ જટિલ પદ્ધતિ છે. એના નિષ્ણાતની ગેરહાજરીમાં એની પ્રેક્ટિસ લગભગ અશક્ય છે. જ્યારે નિસર્ગોપચાર એક એવો સાદો ઉપચાર બતાવે છે કે જે કોઈ પણ સામાન્ય બુદ્ધિનો માણસ અમલમાં મૂકી શકે અને આ રોગના અનેક દરદીઓને ઉગારી શકે.

કોલેરાના મરણપ્રમાણમાં નિસર્ગોપચારના એક  
જ ઉપચારથી ૫૦% નો ઘટાડો

એક અમેરિકન પત્રના<sup>x</sup> તંત્રીએ લખેલ અગ્રલેખમાંથી  
નીચેનું લખાણ લેવાયું છે.

“ હામ્બુર્ગથી આવેલો તાર જણાવે છે કે અહીંની પ્રજામાં  
કોલેરા માટે યોગ્યેલી એક તદ્દન સાદી પણ દેખીતી  
રીતે અસરકારક સારવારથી ઘણો જ રસ પેદા થયો  
છે. એ બીજું કંઈ જ નથી, પણ ગરમ લવણજલના  
(મીઠાના પાણીના) મોટા પ્રમાણમાં અપાતા એનિમાઓ  
અથવા આંતરસ્નાનો છે. ફટલાક લોકો તરફથી દાવો કરવામાં  
આવે છે કે આ સારવારનાં પરિણામો ખરેખર આશ્ચર્યજનક

× “Chicago Daily Tribune” September  
3, 1892.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

છે. રોગની સામે લડવાની આ પદ્ધતિથી, થોડાક દિવસોમાં જ, મરણપ્રમાણ પૂરા ૫૦% ઘટી ગયું છે.

કેટલાક કેસોમાં સારવાર ઘણી જ મોડી શરૂ કરવામાં આવી હતી, અને દરદીઓ એવી તો શૈત્યની (Collapse) સ્થિતિમાં હતા કે નાડીની ગતિ પણ પારખી શકવાનું કાર્ય અશક્ય હતું. આ રોગભૂમિકામાં દરદી સાબ્જે થવાની બધી આશા નષ્ટ થઈ જાય છે એમ ગણાય છે, છતાં ય એમાંથી પણ અમુક કેસોમાં મટાડ શક્ય બન્યો હતો.

હોમિયોપથીએ કોલેરાનું મરણપ્રમાણ ૬૬% થી ૩૩% ઉપર આણીને દરદીઓનાં મરણ અને રક્ષણની આખી પરિસ્થિતિ ઊલટસૂલટ કરી નાખી! પણ આ આખી પદ્ધતિએ બ્યારે ૫૦% મરણપ્રમાણ ઘટાડયું ત્યારે એનું એ જ પરિણામ નિસર્ગોપચારના માત્ર એક ઉપચારે આપ્યું!!

મીડાના પાણીનો એનિમા! આ સાદા ઉપાયથી આવાં અદ્ભુત પરિણામો શી રીતે આવ્યાં?

(૧) આ એનિમાથી દરદીના આંતરડાનો બધો મળ નીકળી જતો જેને લઈને આંતરડાં શુદ્ધ થતાં, મત્તશોષણ અટકી જતું, અને એને લઈને રોગની ઉગ્રતા ઘટતી.

(૨) કોલેરામાં ઊલટી અને ઝાડા વાટે શરીરનો ધણો જીવનરસ વહી જાય છે. શુદ્ધ થયેલા આંતરડામાં દાખલા કરવામાં આવતા પાણીમાંથી કેટલુંક લવણજલ શરીરમાં ચુસાય

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

છે અને એને લઈને નિઃસત્ત્વ બનેલા લોહીમાં નવું જીવન આવે છે.

(૩) દરદી જ્યારે શૈત્યની (Collapse) સ્થિતિમાં હોય છે, ત્યારે એના જીવનવ્યવહારોને જાગૃત કરવા માટે દાકતરે દરદીને દારૂ પાય છે કે ઉત્તેજકોનાં ઇન્જેક્શનો આપે છે. નિસર્ગોપચારકો ગરમ પાણીના એનિમા આપે છે. ગરમ પાણીના એનિમાથી કોલેરામાં આવતા શૈત્યનો પ્રતિકાર થાય છે. પણ જ્યારે એનિમા સાથે જલોપચારના અન્ય ઉપચારો યોજવામાં આવે, અને ચિકિત્સક કોઈ સમર્થ નિસર્ગોપચારક હોય તો શું પરિણામ આવે ?

કોલેરાના આખા રોગચાળા દરમિયાન કોલેરાથી

એક પણ મરણ નહિ.

“ ઈ. સ. ૧૮૩૮-૩૧-૩૨ના કોલેરાના મહાન રોગ-ચાળામાં નિસર્ગોપચારના પિતા વિન્સેન્ટ પ્રિસનીટઝે પોતાના કોલેરાના દગ્દીઓની જલોપચારથી સારવાર કરી હતી. એમ કહેવાય છે કે એની પાસે ઘણી મોટી સંખ્યામાં કેસો આવ્યા હોવા છતાં, એણે કદી એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી. x

નિસર્ગોપચારની શાસ્ત્રીય સચોટતાની સાથે જો આપણે પ્રિસનિટઝના પ્રતાપી વ્યક્તિત્વને ખ્યાલમાં રાખીએ તો આ અદ્ભુત સિદ્ધિમાં અશક્યતા જણાવાનું કોઈ કારણ નથી.

x “ The New Hygiene ” by Wilson

૯

## હડકવા

### ૮૭ ઉપરાંત હડકવાના કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ

આપણા દેશમાં દાકતરોએ એક એવો વહેમ ફેલાવ્યો છે કે : “ હડકવા જેવા ભયંકર રોગ માટે માત્ર એક જ ઉપાય છે, અને તે પાસ્તરની હડકવાની રસી. આ સિવાય આ રોગ માટે બીજો કોઈ ઉપાય છે, એમ જો કોઈ કહેતું હોય તો તે ધૂર્ત છે, અથવા તો મૂર્ખ છે. ”

જેટલી અંધશ્રદ્ધાથી દાકતરોએ આ વહેમ ફેલાવ્યો છે, તેટલી જ અંધશ્રદ્ધાથી પ્રજાએ એને આવકાર્યો છે. મુંઝઈ, અમદાવાદ, કસાવલી અને અન્ય સ્થળોએ આ રસી આપવાની વ્યવસ્થા છે. વડોદરા રાજ્ય અને અન્ય દેશી રાજ્યોએ આ પ્રયાનું અનુકરણ કર્યું છે, પતિયાળાના મહારાજાએ એક મોટું હડકવા-વિનાશક-કેન્દ્ર (Anti-Rabic-Centre) ખોલ્યું છે.



## નિમ્નર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

આ રસીનો ફેલાવો એક મહાન પુણ્યકાર્ય મનાયું છે!!! ગામડાંના ગરીબ માણસો પાસે જે મોટા શહેરમાં જવાનું ભાડું ન હોય તો મામલતદાર કે વહીવટદાર રાજ્ય તરફથી વ્યવસ્થા કરી આપે છે. બ્રિટિશ હિંદનું અનુકરણ કરતાં દેશી રાજ્યો નિશાળો, કોલેજો, લાયબ્રેરીઓ અને હોસ્પિટલો ખોલવા જેવાં લોકકલ્યાણનું કાર્યો સાથે આ રસીનો પ્રચાર એ પણ લોકકલ્યાણનું કાર્ય છે એમ માનતાં થયાં છે.

આ રસી મૂકવાની ગંદી ક્રિયાને લગભગ એક ધર્મવિધિ જેટલું મહત્ત્વ આપી દેવામાં આવ્યું છે! ગામડામાં જે કોઈને હડકાયું કૂતરું કે શિયાળ કરડયું હોય તો ગામડાનો દાક્તર રસી મૂકવાની સાફ ના પાડી દઈ આ મહાન વિધિ માટે દરદીને ખીયારાને શહેર સુધી ભગાડે છે. હવે આ બધા ગર-બડગોટાળામાં સત્ય શું છે?

સત્ય માત્ર એટલું જ છે કે પાસ્તરની હડકવાની રસી એ હડકવા અટકાવવા માટેનો એક અતિશય શંકારપદ ઉપાય છે. આ રસી મુકાવવાથી હડકવા નહિ થાય એવી ૧૦૦%ની ગેરન્ટી કોઈ આપી શકતું નથી.

ખીજી બાજુ જે દરદીને હડકવા લાગ્યો જ હોય તો તેને મટાડવાનો એક પણ ઉપાય દવાવાદીઓ પાસે નથી. એમનાં પુસ્તકો સ્પષ્ટ કહી દે છે કે : “ There is no specific for hydrophobia ” અર્થાત્ હડકવા માટે કોઈ રામબાણુ ઉપાય છે જ નહિ. આને લઈને હડકવા થઈ ચૂક્યા પછી

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

આવા કમનસીબ દરદીઓને દાકતરો નિઃસંકોચ કમેાતે મરવા દે છે.

હડકવા માટે આ એક વળી વિશેષ દાકતરી ભ્રમ છે. હડકવા એ ૧૦૦% અટકાવી શકાય તેમ જ મટાડી શકાય એવો રોગ છે. એને દવાઓ કે રસીઓથી સારો કરવાની આશા અત્યાર સુધીના અનુભવે જુદી સાબિત થઈ છે. પણ નિસર્ગોપચારથી એ અવશ્ય સારો થાય છે, એમ અસંખ્ય નિસર્ગોપચારકોનો અનુભવ છે.

હડકવા મટાડવામાં બુઈઝન સ્નાને (The Buisson Bath Cure) અસામાન્ય સફળતા મેળવી છે. એનો ઇતિહાસ નીચે મુજબ છે :

“ મેડિકલ ફેકલ્ટી ઑફ પેરિસનો ડૉ. બુઈઝન એક હડકવાથી પીડાતી સ્ત્રીને જોવા માટે ગયેલો. સ્ત્રી મરણતોલ હતી. છતાંય એણે રક્તપાત માટે આગ્રહ કર્યો. (એ જમાનામાં દાકતરો દરેક રોગ માટે રક્તપાત કરતા.) દાકતરે રક્તપાત કર્યો અને અકસ્માત એને દરદીની લાળનો ચેપ હાથ ઉપરના એક નાના ચીરામાં લાગ્યો. દાકતરે પોતાની ઑફિસે જઈને ધાને ડામી દીધો. પણ સાતમે દિવસે ચેપની જગાએથી દુઃખ શરૂ થયું, અને તે નાડી પાસેના જ્ઞાનતંત્રને માર્ગે (Radial nerve) કાણી સુધી પહોંચ્યું. હડકવાનાં સઘળાં લક્ષણો વિકસ્યાં, દુઃખ અસહ્ય થવા માંડ્યું. આંખોમાં અતિશય ક્ષોભ થતો હતો અને એ ઝાંખો પડવા માંડી. તાજી હવાનો સ્પર્શ થતાં જ આંચકી ઊપડતી. એને મોંમાં મોળ

## નિસર્ગાપચાર અને ઉગ્ર રોગો

આવતાં શ્વાસનળી અતિશય સંકોચાતી, મોંમાંથી લાળ દદડતી અતે સતત કફ પડ્યા કરતો. એને અત્યંત ત્રાસ લાગતો તેમ જ દોડાદોડ કરવાની અને કરડવાની ઉગ્ર ઇચ્છા થતી.

આવી સ્થિતિમાં પોતે એક સ્નાનગૃહનો માલિક હોવાથી એણે “ રશિયન સ્નાન ” લેવા માંડ્યું. સ્નાન લેતી વખતે દર્દ મટાડવાનો એને લેશમાત્ર ખ્યાલ નહોતો. એનો ખ્યાલ તો દુઃખમોંથી રાહત મેળવવાનો અને મુખે મરવાનો હતો. સ્નાનનું ટેમ્પરેચર ૧૨૭°F હતું. પણ એ સ્નાનથી એનો હડકવા તત્કાળ તેમ જ કાયમને માટે મટી ગયો !!

એનો પોતાનો રોગ મટ્યા પછી પોતાની બહોળી પ્રેક્ટિસ-માંથી તેમ જ બીજાઓ પાસે મળેલાં વૃત્તાંતો ઉપરથી એણે ૮૦ ઉપરાંત કેસોના રિપોર્ટો રજૂ કર્યા, જેમાં એ લોકોને હડકાયાં કૂતરાં કરડ્યા પછી એમણે “ રશિયન સ્નાન ”ની (વરાળસ્નાન) સારવાર લીધી એમાંનો એક પણ દરદી મૂઓ નહિ.

જે અનુભવ ફ્રાન્સમાં થયો તે જ અનુભવ દુનિયાના દેશેદેશમાં થયા.

લંડનનો જાણીતો દવાવાદી વિદ્વાન ડૉ. જે. એચ. ક્લાર્ક “ London Spectator ”માં લખે છે કે : “ ડૉ. બુર્ઝન એ ફક્ત એકલો જ હડકવા માટે વરાળસ્નાનની સારવાર વાપરનાર નથી. રાપેલનો ડૉ. વી. મેયુનીએર એવા અનેક કેસોનાં વૃત્તાંતો આપે છે કે ન્યાં હડકવા માટે વરાળસ્નાન સફળતા-

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

પૂર્વક વપરાયું હોય. ડૉ. ડ્યુબરડીન-બ્યુમેટએ રોગપ્રતિબંધક ઉપાય તરીકે, હડકાયલાં ફૂતરાં કરડેલ તણુ દરદીઓ ઉપર આ ઉપાય અજમાવ્યો હતો. ડૉ. ડારટીગ્યુએ પ્યુબ્લેસ (ગીરોન્ડે)ની નજદીક એક માણસને હડકાયું ફૂતરું કરડ્યા પછી ૭૨ દિવસે હડકવા લાગુ પડેલો તે આ જ ઉપચારથી મટાડ્યો હતો.

હું જેમણે જેમણે હડકાયું ફૂતરું કરડવાની કમનસીબી અનુભવી હોય તે સૌને ખાતરી આપવા માગું છું કે આપણી પાસે આજે જે કંઈ પુરાવો છે તેટલા ઉપરથી કહી શકાય કે આ પ્રકારના કરડનાં શક્ય અથવા સાચાં પરિણામોમાંથી બચવા માટે પાસ્તરનાં ઈજેક્શનો કરતાં વરાળસ્નાનનો ઉપચાર વિશેષ વિશ્વાસપાત્ર છે.

ડૉ. ચાર્લ્સ એચ. શૅપર્ડે (બ્રુક્લીન) કેટલાં વર્ષો અગાઉ અમેરિકન મેડિકલ એસોસિયેશન આગળ નીચેનો કેસ રજૂ કર્યો હતો.

“બ્રુક્લીનના ડૉ. એમ. એચ. હર્મન્સે એક છોકરાને હડકવાથી થતા ભયંકર મૃત્યુમાંથી બચાવ્યો હતો. દરદીને પથારી સાથે બાંધીને વરાળસ્નાન આપવામાં આવ્યું હતું. વરાળસ્નાન શરૂ કર્યા પછી પોણા કલાકની અંદર દરદીને ખૂબ દુશ્વળી પરસેવો વળવા માંડ્યો; પરસેવાની દુશ્વળતાં જ લાન ફરી પાછું પ્રગટવા માંડ્યું. પરસેવો જેમ જેમ વધવા માંડ્યો તેમ તેમ લાન વિશેષ આવવા માંડ્યું. અઢી કલાકની અંદર તો પૂરેપૂરું લાન આવ્યું. એનાં હડકવાનાં સઘળાં લક્ષણો અદૃશ્ય

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ ડોઝો

થઈ ગયાં. હાથ ઉપર જ્યાં ફૂતરું કરડ્યું હતું ત્યાં આગળ અને આખા હાથ ઉપર તીવ્ર દુઃખ થયાની, આંચકીઓની વચમાં આવતા જનગૃતપણાના સમયમાં એ જે ફરિયાદ કર્યા કરતો તે પણ, હડકવાનાં સધળાં લક્ષણો અદૃશ્ય થવાની સાથે અદૃશ્ય થઈ ગઈ.

શિકાગોનો ડૉ. એલ. પી. હાર્કેલ પોતે મીલવૉકીના ડૉ. એમ. પી. હેન્સનને ત્યાં હડકવાના સાબ થતા જોયેલા અનેક કેસોનું વર્ણન કરે છે. તેણે જોયેલ એક છોકરાનો કેસ તો ખાસ નોંધપાત્ર છે. એનામાં હડકવાનાં બધાં જ લક્ષણો દેખાતાં હતાં. એને ભયંકર આંચકીઓ આવતી હતી. એને એક દોરડાથી વાંસ સાથે બાંધીને એક ગરમ ગરમ હવાવાળા ( ૧૭૫° F ) ઓરડામાં લઈ જવામાં આવ્યો. છોકરો સંપૂર્ણ રીતે સારો થઈ ગયો. દાકતરે એને ૩ વર્ષ પછી સંપૂર્ણ સારી હાલતમાં જોયો.

ન્યુયૉર્કનો ડૉ. પી. કાનીટઝ પોતે યુઈઝન રનાનથી સાબ કરેલા કેટલાક કેસોનું વર્ણન કરે છે. એની પાસે ૩ કેસો તો એટલા ખરાબ આવ્યા હતા કે બધા દાકતરોએ એક મતે એ કેસોની આશા મૂકી દીધી હતી. દરદીઓને સારવાર આપતાં પથારી સાથે બાંધી રાખવા પડતા હતા.

રેવરન્ડ જે. એ. ફ્યુરેન એપ્રિલ ૨૬, ૧૮૮૬ના “ The Sacred Union ”માં પોતાના અનુભવોને છોડે એક હડકવાનો કેસ વર્ણવતાં લખે છે કે—

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

“દરદીને બે દિવસ થયા સખત તાણો આવતી હતી, તાણો સાથે હડકવાનાં બીજાં બધાં લક્ષણો હતાં. દેખીતો રીતે દરદી મરણકાઠે હતો. આવે વખતે બ્રુઇઝન ચિકિત્સા અજમાવતાં સંપૂર્ણ સફળતા મળી. એનો મટાડ જેટલો ઝડપી હતો તેટલો જ આશ્ચર્યકારક હતો.”

અહીં આગળ બીજા એક કુદરતી ઉપચારની બલામણુ કરવામાં આવે છે. દરદીઓને વરાળસ્નાન અને ગરમ હવાનું સ્નાન આપવું. ટેમ્પરેચર ધીમે ધીમે  $98^{\circ}\text{F}$  સુધી વધારવું અને જ્યારે એમને છૂટથી પરસેવો વળતો હોય ત્યારે ઠંડા પાણીમાં બોળીને ખૂબ નિયોવેલી ચાદરોમાં વીંટી દઈ, એની ઉપર કામળાઓ બીંસી દેવા. પગનાં તળિયાં પિંડીઓ અને જાંઘો આગળ ગરમ પાણીના સીસાઓ મૂકવા. દરદીઓને આવી રીતે ૧ થી ૨ કલાક રાખવા. ત્યાર પછી એક  $60^{\circ}\text{F}$  થી  $62^{\circ}\text{F}$  નું નવશેકું સ્નાન આપવું. એના પછી તુરત જ ઠંડું કુવારા-સ્નાન આપવું. વરાળસ્નાનનું દરરોજ પુનરાવર્તન કરવું અને દિવસમાં બે વખત આખા શરીરનો પેક આપવો. સ્વાસ્થ્યની પુનર્ચના થાય ત્યાં સુધી આ સારવાર ચાલુ રાખવી અને ત્યાર પછી આ સારવાર થોડા દિવસ સુધી સૌમ્ય સ્વરૂપમાં આપવી, જેથી સંપૂર્ણ સફળતા માટે લેશમાત્ર સંશય ન રહે. આ સારવારમાં દરદીની ઉંમર તેમ જ સામાન્ય સ્થિતિ મુજબ આવશ્યક ફેરફાર કરવા. જ્યાં જ્યાં આ સારવાર અપાઈ છે ત્યાં ત્યાં એક પણ દાખલાની અંદર હડકવાએ

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

ઊથલો ખાધો હોય એવું કદી બન્યું નથી.

વરાળસ્નાન કેટલી વખત આપવું એનો આધાર રોગ-લક્ષણોની ઉચ્ચતા ઉપર રહે છે, તેમ જ વરાળસ્નાનના ટેમ્પરેચરનો આધાર દરદીને કેટલી ઘટથી પરસેવો થાય છે તેની ઉપર છે. માથું હમેશાં ઠંડા પાણીમાં બીજવેલાં વસ્ત્રોથી ઠંડું રાખવું જોઈએ અને દરદીને ઘટથી ઠંડું પાણી પીવા આપવું જોઈએ. દરદીને કોઈ પણ જાતનાં ઉત્તેજકો આપવાં નહિ કે દારૂ પાવો નહિ. દરદીને કાં તો સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરાવવા કે પછી ફળાહાર અથવા તો હલકા કુદરતી નિરામિષાહાર ઉપર રાખવો.

હડકવાના પહેલામાં પહેલા લક્ષણથી જો આ સ્નાન શરૂ કરી દેવામાં આવે તો મોટે ભાગે રોગનો વિકાસ અટકી જશે, પણ દરદી દેખીતી રીતે સારો થઈ ગયા પછી પણ ઊથલો ખાવાનો બય દૂર ન થાય ત્યાં સુધી એને દરરોજ વરાળસ્નાન આપ્યા કરવું. ” \*

દુનિયાના બધા સુધરેલા દેશોમાં નિસર્ગોપચારની સારવાર આપતી સંસ્થાઓમાં શુદ્ધ સ્નાન માટે સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા છે. અને આ સારવારની સફળતા વિષે સૌ સંસ્થાઓનો સરખો અનુભવ છે.

ખીજ બાળુ ખુદ પાસ્તર ઈન્સ્ટીટ્યુશનોનો અનુભવ જ પાસ્તરના દાવાઓની વિરુદ્ધ જાય છે. પાસ્તરે કે એના એલાઓએ હડકવા લાગુ પડી ગૂંક્યા પછી એક પણ દરદીની સારવાર કરી નથી, છતાં યે “ Amales de l' institut

\* “The Medical Question” by A. A. Erg N. D. D. C.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

Pasteur "ના માર્ચ ૧૯૦૪ અંકમાં કબૂલ કરવામાં આવે છે કે પારીસની અંદર પાસ્તર ઈન્સ્ટીટ્યુટમાં સારવાર પામ્યા પછી સાડા સાત વર્ષમાં ૭૨ માણસો મૂઆ છે. ૧૯૧૪ મહાયુદ્ધ ફાટી નીકળ્યા પહેલાં પાસ્તર ઈન્સ્ટીટ્યુટમાં સારવાર પામ્યા પછી ૨૨૦૦ ઉપરાંત માણસો મૂઆ છે. આ મરણો માટે આ ભયંકર રસી કેટલે અંશે જવાબદાર છે એ કહી શકવાને કોઈ સમર્થ નથી, છતાં યે આપણે એટલું તો ખાતરી-પૂર્વક અવશ્ય કહી શકીએ કે આ લોકો જો નિસર્ગોપચારની સારવાર પામ્યા હોત તો લગભગ બધા જ દરદીઓ સાજા થયા હોત.

હકીકતો આવી હોવા છતાં દવાવાદી દાક્તરો પ્રમ્તને આ સાદા કુદરતી ઉપચાર વિષે અંધારામાં રાખે છે, અને દુનિયાના દેશેદેશમાં પાસ્તર ઈન્સ્ટીટ્યુશનો પોતાનો દુષ્ટ અને અધમ ધંધો ચલાવી રહ્યાં છે. તેમ જ એ ધંધો ચલાવવા માટે અજ્ઞાન પ્રમ્તને ભડકાવી અને ભરમાવી રહ્યાં છે અને એ રીતે રસી બનાવનાર કંપનીઓ દર સાલ અઢળક નફો કરી રહી છે.

બધા બુદ્ધિશાળી વાચકો એ જાણી લે કે રસીનો રસ્તો એ રોગ અને મરણનો રસ્તો છે, જ્યારે જલોપચારનો માર્ગ એ જીવન અને આરોગ્યનો માર્ગ છે. ફ્રાન્સે જગતને હડકવા માટે બે ચિકિત્સાઓ આપી છે: પાસ્તરની હડકવાની રસી અને બુધ્ધિનની રનાનચિકિત્સા. બેમાંથી શું પસંદ કરવું એ દરેક વિચારશીલ માણસે ગાડરિયા પ્રવાહમાં ન તણાતાં પોતાની બુદ્ધિથી જાતે નક્કી કરી લેવું જોઈએ !



## ઇન્ફલ્યુએન્ઝા

ઇન્ફલ્યુએન્ઝાના એક રોગચાળામાં નિસર્ગોપચારથી  
અપૂર્વ પરિણામો.

ઈ. સ. ૧૮૯૦માં જર્મનીમાં એક ઇન્ફલ્યુએન્ઝાનો મોટો  
રોગ ચાલ્યો હતો તે વખતે જર્મનીના મહાન નિસર્ગોપચારક  
લુઈ કુહનેએ પોતાની પદ્ધતિથી જેને ચમત્કારિક કહી શકાય  
એવાં પરિણામો આપ્યાં હતાં.

ઇન્ફલ્યુએન્ઝાના જે અનેક દરદીઓએ એની સારવાર લીધી  
તેમણે પોતાના રોગનાં સૌમ્ય તેમ જ ઉગ્ર સ્વરૂપમાં સર્વોત્તમ  
પરિણામો અનુભવ્યાં.

વરાળસ્નાન પછી કટિસ્નાન અપાતાં અગ્રયણી ઉત્પન્ન  
કરે એવો સુધારો જોવાનો મળતો, તેમ જ મટાડો એટલા બધા  
ઝડપી હતા કે ઘણીવાર દરદી એક જ દિવસમાં સારો થઈ  
જતો અને ઇન્ફલ્યુએન્ઝામાં દવાઓનો ઉપયોગ કરવાથી નજરે  
પડતી કેઈ પણ પશ્ચાત્ અસરો ( After-effects ) તેમ જ  
નવા રોગો નજરે પડતાં નથી.

ઈન્દ્રદ્યુએ-ઝાના ખરાબમાં ખરાબ ૨૦ કેસોમાં એક  
પણ મરણ નહિ

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે ડૉ. એડમર લીએ ડ્રોલેરાના  
ખરાબમાં ખરાબ કેસોમાં પણ નિઃસર્ગોપચારથી કેવાં પરિણામો  
આપ્યાં.

આ ચિકિત્સાપદ્ધતિના ચર્ચિયાતાપણાને મોટામાં મોટો  
પુરાવો તો એ છે કે જ્યારે આમી પદ્ધતિ પાસે સારામાં  
સારા કેસો હોય છે, અને આ પદ્ધતિ પાસે ખરાબમાં ખરાબ  
કેસો હોય છે, ત્યારે પણ એ પોતાના ઉમદા અંશો સફળતા-  
પૂર્વક બતાવી શકે છે.

નીચેનો દવાવાદ અને નિઃસર્ગોપચારની સરખામણીનો પ્રયોગ  
એક અંગ્રેજ ડાકતર મેજર રેન્જિનાલ્ડ એફ. ઈ. આર્સ્ટન.  
આર. એ. એમ. સી., એમ. આર. સી. એસ., એલ. આર.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

સો. પી. એ કયો હતો. આ દાકતર એક જાણીતા દવાવાદી વિદ્વાન હતા. ઇંગ્લેંડમાં અને હિંદુસ્તાનમાં આવેલી અનેક નામાંકિત હોસ્પિટલોમાં દવાવાદનો ધણો જ બહોળો અનુભવ ધરાવતા હતા. હિંદુસ્તાનમાં ઇન્ડિયન મેડિકલ સર્વિસમાં લાહોર, કલકત્તા, કસાવલી ઇ. સ્થળે ઊંચો હોદ્દો ભોગવી ચૂક્યા હતા. એમની અને એમનાં પત્નીની તબિયત બગડતાં, અને જીનવાણી ઉપાયોથી એમાં સુધારો ન થતાં એ નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યા અને ત્યારપછી મરણ સુધી એક ચુસ્ત નિસર્ગોપચારક તરીકે એમણે પ્રેક્ટિસ કરી હતી.

તેઓ નીચેના શબ્દોમાં પોતાનો અનુભવ વર્ણવે છે :

“ઈન્ડિયુએન્ઝા—આપણે હવે આને મળતી સારવાર ઈન્ડિયુએન્ઝા મટાડવા માટે યોજવાથી શું પરિણામો આવ્યાં તે તપાસીએ.

ઈ. સ. ૧૯૧૮ની ઠંડી ઋતુમાં ચાલેલા ઈન્ડિયુએન્ઝાના સંહારક શૈગયાળા વખતે હું કલકત્તામાં હતો. મારા ૨૦ ખરાબ કેસો જેમને ઊંચું ટેમ્પરેચર, માથાનો દુખાવો, આંખે શરીરે સળુકા અને અતિશય અશક્તિ એ પ્રકારનાં લક્ષણો હતાં તેમણે પોતાની રાજીખુશીથી પોતાની જાત ઉપર મને લંબનોપચાર અજમાવવા દીધો.

તેઓ પાણી, ગાળી નાખેલો મોસંખીનો રસ, સોડાવોટર, અને થોડી નિર્ઘળ ચા ઉપર ચારથી છ દિવસ રહ્યા. જ્યારે ટેમ્પરેચર સરખું થયું અને ભૂખ ઊઘડી ત્યારે જ તેમને ખોરાક

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

લેવાની છૂટ આપવામાં આવી.

પહેલે દિવસે એમને થોડુંક શાકભાજીનું સૂપ, દૂધ અને ફળો આપવામાં આવ્યાં. બીજે દિવસે વધારામાં શેકેલાં પાંઉ અને માખણ એટલું ઉમેર્યું.

ત્યાર પછી થોડીક માછલી, અથવા તો મરઘીના બચ્ચાની સાથે પુષ્કળ પ્રમાણમાં યોગ્ય રીતે રાધેલ શાકભાજીઓનો દૈનિક આહારમાં ઉમેરો કરવામાં આવ્યો.

આખી સારવાર દરમિયાન કોઈ પણ જાતની દવાઓ વાપરવામાં આવી નથી. માત્ર દરદીઓને ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ લવણજલનો સૌમ્ય જીવાળ આપવામાં આવતો.

આઠથી દસ દિવસની અંદર બધા જ દરદીઓ નીરોગી અને કામ ઉપર ચડી શકે એટલી શક્તિવાળા થઈ ગયા અને એ બધાની ભૂખ એટલી તો સરસ બીવડી કે એમને સાદામાં સાદા ખોરાક માટે રુચિ થતી.

મારા બીજા કેસો કે જેમને મેં શાસ્ત્રીય ગ્રંથો ( એલોપથીના ) મુજબ રોગની શરૂઆતથી જ દૂધ, ગૌમાંસનો ચા, ઇંડાનો મટો ( Egg flips ) ઇત્યાદિ ખોરાક આપ્યો, તેમની બાળતમાં હું ઉપર જણાવેલ કેસો જેટલો નસીબદાર ન નીવડ્યો.

આ રોગના ( એલોપથીના ) શાસ્ત્રીય ગ્રંથોમાં લખેલા ગૂંચવાડાઓ—હોજરીનો સોજો, શ્વાસનળીનો સોજો, પ્થુરસી અથવા તો ન્યુમોનિયામાંથી બહુ જ ઓછા દરદીઓ બચ્યા.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

જ્યારે એમાંના એક દરદીને ડબ્બ ન્યુમોનિયા થયો અને એનાથી જ મૂઓ. એમાંના મોટા ભાગના દરદીઓ પોતાના ધંધા માટે બેથી ત્રણ અઠવાડિયાં માટે નકામા થઈ ગયા અને કેટલાક એનાથી પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી પોતાનું પૂર્વવત્ આરોગ્ય મેળવી ન શક્યા.

માંદા લોકોની અને રોગીઓની ઉપવાસ દ્વારા સારવાર કરવામાં પૂરાં ૧૬ વર્ષનો અનુભવ મેળવી ચૂક્યા પછી મારી એ સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ગઈ છે કે ઉચ્ચ રોગની અંદર નજરે પડતા ગૂંચવાડાઓ (Complications) અને પશ્ચાત્ત અસરો માટે (Sequelae) મોટે ભાગે નારાજ જીવનતંત્ર ઉપર બળાત્કારે ઠાંસવામાં આવતો ખેરાક જ જવાબદાર છે. આવે વખતે આપણું જીવનતંત્ર જેટલી સ્પષ્ટતાથી કહી શકાય તેટલી સ્પષ્ટતાથી કહી રહ્યું હોય છે કે “ખુદાને ખાતર મારી ભૂખ પાછી ન ઊઘડે ત્યાં સુધી મારાથી ખેરાક દૂર રાખો. વચગાળાના સમયમાં હું મારી પોતાની તંતુબળ ઉપર જીવોશ.” \*

મારે એ કહેવાની ભાગ્યે જ જરૂર હોય કે લેખક તરફ પૂરતું સન્માન છતાં, દરદીઓને માંદગીમાં નિર્માળ ચા, અને સામ્ર થયા પછી માંસ આપવાની એમની યોજના સાથે હું મળતો થઈ શકતો નથી.

\* Direct Paths to Health by major R. F. E Austin M. R. C. S., L. R. C. P. (Lon)

ઇન્ફલ્યુએન્ઝાના ૪૨ કેસમાં એક પણ મરણ નહિ.

મુંબાઈના રાય કંપનીવાળા સ્વ. ડૉ. વી. એમ. કુન્નકર્ણી એક જાણીતા હોમિયોપથ અને નિસર્ગોપચારક હતા. એમણે ઈ. સ. ૧૯૧૮ના ઇન્ફલ્યુએન્ઝાના વાવરમાં ૪૨ દરદીઓની હોમિયોપથીથી સારવાર કરી હતી અને એ સૌ સાજ થયા હતા.

બીજા એક હોમિયોપથ ડૉ. જોષીએ બાવન કેસોની સારવાર કરી એમાંથી ૪૯ સાજ થયા. \*

અમે એમ માનીએ છીએ કે એમણે હોમિયોપથીની સાથે સાથે જો નિસર્ગોપચારની સારવાર આપી હોત તો એમણે જે ૩ દરદી ગુમાવ્યા તે પણ ન ગુમાવત.

હવે આપણે હિંદુસ્તાનમાંથી અમેરિકા જવું પડશે. ત્યાં આ રોગચાળામાં દવાનિષેધથી કેવાં પરિણામો આવ્યાં તે જોઈએ.

---

\* Homoeopathic and Biochemic Self-help by  
Dr. R.V. Kulkarni

ઇન્ફ્યુએન્ઝા ૧૪,૮૪૧ કેસોમાં ફક્ત ૧૮ મરણો.  
 દવાવિરોધી દાકતરોની ભવ્ય સિદ્ધિ

મારી સામે મારા ટેબલ ઉપર ઇન્ફ્યુએન્ઝાના ૧૪,૮૪૧ કેસોના રિપોર્ટ પડેલા છે. આ બધા કેસોની દવાવિરોધી દાકતરોએ ( Drugless Physicians ) સારવાર કરી હતી. એમાં ઑસ્ટિયોપથો, કાયરોપ્રેક્ટરો, નિસર્ગોપચારકો અને અન્ય દવાવિરોધી ચિકિત્સાઓના પ્રતિનિધિઓ આવી જાય છે.

જો આ દરદીઓ પ્રચલિત ચિકિત્સા પામ્યા હોત, તો તેમનું મરણપ્રમાણ ૫% થી માંડીને ૨૦% સુધી આવ્યું હોત, અર્થાત્ એમનામાં ૭૪૨થી ૨૯૬૮ મરણો થયાં હોત.

પણ મારી ઉપર આવેલા ૨૦૬ દવાવિરોધી ચિકિત્સકોના અહેવાલોમાં માત્ર ૧૮ મરણો નોંધાયાં છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ૧% નો  $\frac{૧}{૫}$  ભાગ એટલું મરણપ્રમાણ આવ્યું છે. હજી વધુ સ્પષ્ટ કરું તો દર ૮૦૦ કેસે માત્ર ૧ મરણ થયું છે.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

પ્રચલિત દવાવાદી ચિકિત્સા હેઠળ આપણે ૮૦૦ કેસોમાં ઓછાંમાં ઓછાં ૪૦ મરણોની આશા રાખી શકીએ. આ અહેવાલો ઉપરથી શું એ સ્પષ્ટ નથી થતું કે દવાવિરોધી દાક્તરોની પદ્ધતિઓથી ઇન્ફલ્યુએન્ઝા સચોટતાથી મટાડી શકાય છે. આ પ્રકારની પદ્ધતિથી ન્યારે રોગની ચિકિત્સા કરવામાં આવે ત્યારે એ લગભગ નિર્ભય બની જાય છે. એ કેસોને સારા કરવા માટેનો સરેરાશ સમય ૬૫ દિવસનો હતો. ધણી દાક્તરોએ તો ૨ થી ૩ દિવસમાં દરદીઓ સારા થયાના અહેવાલો રજૂ કર્યા છે. આ પ્રકારના કેસોમાં તેઓ રોગને સૌમ્ય કરી શક્યા અથવા તો એનો વિકાસ અટકાવી શક્યા. દવાવાદની સરખામણીમાં દવાવિહીન ચિકિત્સાના ચિદિ-યાતાપણા માટે આનાથી વિશેષ ચોંકાવનારો ખીજો કયો પુરાવો અમે રજૂ કરી શકીએ ?

પ્રચલિત દવાવાદી ચિકિત્સા કરતાં દવારહિત ચિકિત્સાની શ્રેષ્ઠતા વિષે આમ પ્રજાને ક્યાં સુધી અધારામાં રાખવામાં આવશે ? +

અમેરિકામાં દવાવાદની જડ કેટલી ઊંડી છે, એનો વાચકોને એટલા ઉપરથી ખ્યાલ આવશે કે આવી સાચી હકીકતો છાપવાની પણ અનેક છાપાંએ ધસીને ના પાડી !!

છતાંયે અમેરિકાના “ ન્યુયોર્ક ગ્લોબ ” જેવાં અનેક જનહિતમાં રસ લેતાં પત્રોએ આ પ્રશ્ન ઉપાડી લીધો, એને વિષે એમણે પુષ્કળ ઉદાપોહ કર્યો અને અમેરિકન પ્રજાના

+ “ Physical Culture ” Vol. XL1 No. III



## નિર્મર્ગપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

પ્રતિનિધિઓને તેમ જ પ્રેસિડેન્ટને વિનંતી કરી કે : “ આપ એક નિષ્પક્ષપાતી કમિશન નીમો, જે આજે અમેરિકામાં પ્રવર્તી રહેલી જુદી જુદી ચિકિત્સાપદ્ધતિઓની તપાસ કરે અને તેમના મરણપ્રમાણના આંકડાઓની તુલના કરે.” હજારો લોકોએ આવા કમિશન માટેની માગણી કરતી અરજીઓ ધારાસભા ઉપર મોકલી.

પણ આ બધાં છાપાંઓની માગણીને ઠોકરે ઉડાડવામાં આવી, અને પ્રજાની અસંખ્ય અરજીઓને કચરા-ટોપલીને સ્વાધીન કરવામાં આવી.

આવું કમિશન નિમાય એ પોતાને સર્વજ્ઞ અને સર્વશક્તિમાન માનનારા દવાવાદીઓને શી રીતે રુચે ?

આવું એક જ કમિશન નિમાય તો તેનાં પરિણામોથી દાક્તરોને એમની જિંદગીમાં કદી ન થઈ હોય એવી ભારે તાબુખી થાય, પ્રજાનો ભરમ ભાંગી જાય અને દવાવાદ એ જ એક મહાન પોલ છે એમ સિદ્ધ થાય, દાક્તરોથી મોટા કાઈ ઊંટવૈદ્યો નથી એ ખુદ્દ પડી જાય અને આજે ચાલી રહેલા દરદીઓના આંધળા સંહાર ઉપર અંકુશ મુકાય !

“ ઊંટવૈદ્ય ” નાખૂદ કરવા માટે કાયમ શોરબકાર મચાવતા દવાવાદના માંધાતાઓએ, “ ઊંટવૈદ્ય ” પારખી કાઢવાની આ સોનેરી તકને મૂળમાંથી જ ડામી દીધી !

અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન સામે મુકાયલાં અનેક આવાહનોને એ ઠગમંડળ ઠંડે પેટે ચાવી ગયું !

૧૪

## સંન્યાસ

સંન્યાસ (Apoplexy) ના સેંકડો કેસોમાં માત્ર ૨ જ મરણો.

સંન્યાસ અથવા તો મગજે લોહી ચડી જવાનો રોગ લોકો અને દાકતરોની દૃષ્ટિએ એક ભયંકર રોગ છે. છતાં ય આ રોગને નિસર્ગોપચારે કેટલો નિર્ભય કરી મૂક્યો છે તે જુઓ:

“પ્રિય મિ. ટી.

તમે મને લખ્યું કે તમારી ઉપર સંન્યાસનો હુમલો થયો, તે જાણ્યું. હું પોતે પણ એ કમનસીબીનો ભોગ બન્યો હતો. એટલા માટે તમે મારા અનુભવનો લાભ લો એમ હું ઇચ્છું છું.

આજથી આશરે અઢી વર્ષ ઉપર મને કાળી બાબુનો

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગ

અર્ધાંગ લકવો થયો અને મેં મારી વાચા ગુમાવી. હું કેટલાક મહિનાઓ સુધી એલોપથોક સારવાર નીચે રહ્યો પણ મારી તબિયતમાં સુધારો થવાને બદલે તે દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ બગડતી ચાલી. છેવટે મેં ડૉ. લિન્ડલેરના એલ્મસ્ટર્ટના આરોગ્ય-ભવનમાં જઈ નિસર્ગોપચારની સારવાર લેવાનું નક્કી કર્યું. જે દિવસથી હું સંસ્થામાં દાખલ થયો તે જ દિવસથી હું અદ્ભુત રીતે સુધરતો ચાલ્યો અને ફક્ત ચાર માસમાં જ મારાં અંગો ઉપર અને મારી જીભ ઉપર મારો કાબૂ આવ્યો. આ હુમલો થયા પછી આજે અઢી વર્ષે હું લગભગ પહેલાંના જેવો જ સારો છું.

ડૉ. લિન્ડલેરે મને ખાતરી આપી છે કે જો એમણે દોરી આપેલા નિયમોને હું અનુસરીશ તો મારી ઉપર કદી બીજો હુમલો આવશે નહિ. આખી સારવાર દરમિયાન મને દવાનું એક ટીપું પણ આપવામાં આવ્યું નહોતું.

મારા આરોગ્યભવનના વસવાટ દરમિયાન મેં મારી પોતાની આંખે નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સાથી આ રોગના અનેક અદ્ભુત મટાડો સિદ્ધ થયેલા જોયા.

મને પોતાને વિશ્વાસ છે કે ડૉ. લિન્ડલેરની સલાહ લેવા માટે તમારે કદી પસ્તાવાનું થશે નહિ. તમે જલદી સાન્ય થાઓ એવી આશા સાથે,

હૃદયપૂર્વક આપનો  
સી. ડબ્લ્યુ. કે.”

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

એલ્મસ્ટર્ટ છોડ્યા પછી મિ. કે.એ ફક્ત છ મહિનામાં જ શિક્ષકો શહેરની એક મોટામાં મોટી હોટેલની બારે ફરજો તેમ જ જવાબદારીઓ અને ચિંતાઓ ફરી પાછી માથે ઉઠાવી લીધી. એ એક ગણીતી હકીકત છે કે સામાન્ય નિયમ તરીકે આ શૈગમાં પહેલો હુમલો, બીજો હુમલો, ત્રીજો હુમલો અને દરદી ખલાસ. અમારી પાસે સંન્યાસના પહેલા હુમલા પછી જે સેંકડો દરદીઓ સારવાર માટે આવ્યા અને ત્યાર બાદ કુદરતી જીવનને વફાદારીથી વળગી રહ્યા તેમાંથી, અને જ્યાં સુધી યાદ છે ત્યાં સુધી, માત્ર બે કેસોમાં જ બીજો અને ત્રીજો હુમલો આવ્યો અને મરણ નીપજ્યાં.

## બળિયા

અનુભવી એમ. ડી. કહે છે કે નિસર્ગોપચાર હેઠળ બળિયા ભાગ્યે જ પ્રાણુધાતક નીવડે છે.

એડમન્ડ સી. ગ્રે. એમ. ડી.

બળિયા એ બહારથી આવતો અદૃશ્ય અને અજ્ઞત રોગ નથી. એ રોગની ઉત્પત્તિ લોહી અને શરીરની તંતુજાળોમાં એકઠી થવા દીધેલી ગંદકીમાંથી છે. કુદરત સ્વાસ્થ્ય સાચવી રાખવાના પોતાના પ્રયત્નમાં આ ગંદકીને પ્રબળ ફેલા, તાવ, ઇત્યાદિથી દૂર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. જો આ માંદગીને એનું કામ કરવા દેવામાં આવે તેમ જ સાથે સાથે ગંદકીથી નિર્બળ બનેલા શરીરને રોગદ્રવ્ય બહાર ફેંકી દેવામાં સહાય કરવામાં આવે તો આ ક્રિયા ટૂંકી કરી શકાય અને બળિયા ભાગ્યે જ પ્રાણુધાતક નીવડે. ઊલટું એ શરીરને દરેક દિશાએથી ખૂબ સુધારશે. લાંબા વખતની શરીરશુદ્ધિની જરૂરિયાત આ માંદગીથી પૂરી પડશે. અંદરની એક વખતની ગંદકીને અંગે બહાર નજરે પડતા ફેલા ચોગ્ય સારવારથી ટાળી શકાશે. જૂના જમાનાને હિસાબે આ જમાનામાં બળિ-

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

યાની અને ખાસ કરીને બળિયાના શૈગચાળાઓની વિરલ-તાનું કારણ સુધરેલું સેનિટેશન અને વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યરક્ષા એ છે. ધણા લોકો તરફથી વેક્સિનેશનને સંપૂર્ણ યશ આપવામાં આવે છે, પણ એ ભ્રમ છે. +

જર્મનીના વિશ્વવિખ્યાત નિસર્ગોપચારક લુઈ કુહને પોતાના પુસ્તક અભિનવ ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં કહે છે કે, યોગ્ય સારવાર હેઠળ બળિયા એ લગભગ નિર્દોષ પ્રક્રિયા છે.

ડૉ. આર. ટી. ટ્રોલ. એમ. ડી. કહે છે કે :

“વૈદ્યકીય પુસ્તકો બળિયાની પશ્ચાત્ અસરો તરીકે શૈગોની એક હારમાળા વર્ણવે છે અને એમાંના કેટલાક શૈગો તો મૂળ શૈગ કરતાં પણ વિશેષ ડરવા લાયક હોય છે. આમાંની કેટલીક ભૂંડી પશ્ચાત્ અસરો નબળા શરીરબંધારણથી થાય છે, એથી વિશેષ રહેણીકરણીની કુટેવોમાંથી થાય છે અને સૌથી વિશેષ કમનસીબ દવાવાદી સારવારમાંથી થાય છે.

શુદ્ધિપૂર્વકની જલોપચારની સારવાર નીચે આ લયંકર શૈગનો ધણો ખરો ત્રાસ હરાઈ જાય છે અને અતિશય ગંદી ટેવો તેમ જ અતિશય ગંદા લોહીવાળા માણસોને બાદ કરતાં આમડી ઉપર કાયમી ખાડા રહેવાનો કે એ બગડવાનો બહુ જ ઓછો ભય છે.x

+ “Physical Culture” May 1925

× Hydropathic Encyclopedia by Dr. R. T. Trall M. D.

## ઝોરી

ઝોરીના ૨૦૦ જેટલા કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ.

મેં ઝોરીના ૨૦૦ જેટલા કેસોની એક પણ મરણ સિવાય નીચેના ઉપચારોથી સારવાર કરી છે. સારક ઔષધો બાદ કરતાં સંપૂર્ણ દવાનિષેધ હતો. દરદીઓને પીણુંમાં પાણી, પાણી મેળવેલા ફળરસો અને માખણ ઉતારી લઈને સહેજ મધ મેળવીને મીઠી બનાવેલી છાશ આપવામાં આવતાં. ટેમ્પરેચર સ્વભાવિક ન હોય અને દરદી પોતાની મેળે કંઈ ખાવાતું ન માગે ત્યાં સુધી ઉપવાસ ચાલુ રાખવામાં આવતો. દરદીને બધો કફ શાંત ન થઈ જાય ત્યાં સુધી પથારીમાં રાખીને આરામ આપવામાં આવતો. x

---

x “ Direct Paths to Health ” Major Austin.

## ઝોરીના સેંકડા કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ

એલોપથીક સારવાર નીચે આ રોગમાંથી ભયંકર પરિણામોની એક હારમાળા ઉત્પન્ન થાય છે. ન્યુમોનિયા, પ્રૉકાઈટીસ, ક્ષય, હઠીલા ઝાડા, આંખનો સોજો, કાનમાં પરુ ઇત્યાદિ.

હું માનું છું કે આ દુષ્ટ પરિણામો માટે દવાવાદી વિષ-પ્રયોગો જ જવાબદાર છે, જેમાં શરીરમાંથી રોગનું એક ઝેર કાઢવા માટે બીજાં દવાઓનાં બાર ઝેરો ધુસાડવામાં આવે છે. એ ચોક્કસ છે કે ઝોરીની અનેક જુદે જુદે સ્થળે જલોપચારથી મોટા પાયા ઉપર સારવાર કરવામાં આવી છે અને મેં આજ સુધી આ રોગથી એક પણ મરણ થયેલું જોયું, જાણ્યું કે સાંભળ્યું નથી, તેમ જ આમાંના એક પણ પશ્ચાત્ રોગ થયેલો નથી.x

---

x Hydropathic Encyclopedia by Dr. R. T. Trall M. D.



## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

ડૉ. ટ્રાલે આ લખાણુ લગભગ એક સદી ઉપર કર્યું. આ એક સદી દરમિયાન અલોપથીએ પ્રચંડ “ પ્રગતિ ” કરી છે. ઓરીને માટે સેંકડો સિદ્ધાંતો ક્યાં છે અને તેટલા જ પ્રમાણમાં સારવારો પણ ફરી છે. આ “ પ્રગતિ ”ને પરિણામે એક સદી ઉપર ઓરીથી જેટલાં બાળકો મરતાં તેટલાં જ બાળકો આજે મરે છે.

નિસર્ગોપચારમાં અલોપથી જેટલી “ વૈજ્ઞાનિકતા ” ન હોવાને કારણે એણે તો આ સો વર્ષ દરમિયાન એક જ સિદ્ધાંત પકડી રાખ્યો છે કે ઓરી એ શરીરના દુષિત દ્રવ્યને બહાર ફેંકી દેવાનો જીવનશક્તિનો પ્રયત્ન છે. એ પ્રયત્નમાં મદદ ઉપવાસ અને જલોપચારથી થઈ શકે.

એને પરિણામે ૧૦૦ વર્ષ ઉપર આ રોગમાંથી સોએ સો બાળકો સાગ્ન થતાં અને આજે પણ “ પ્રગતિના ” અભાવે સોએ સો બાળકો સાગ્ન થાય છે જે મેજર ઓસ્ટિનનો અનુભવ સિદ્ધ કરે છે.

## લાલ તાવ

લાલ તાવના હજારો કેસોમાં એક પણ મરણ નહિ.

એલોપથીક પુસ્તકો ઓરીની પેઠે જ લાલ તાવની પશ્ચાત્ત્ અસરોની એક ભયંકર યાદી રજૂ કરે છે. યાદીમાં સામાન્ય સોજો, સાંધાનો કુલાવો, કંઠમાળ, કાનમાંથી પરુ વહેવું, આંખનો સોજો, અંદરની રક્તશિરાઓનો સોજો, બ્રાઇટિસ ડીઝિઝ ઈત્યાદિ કહે છે. પણ ઓરીની પેઠે જ હું, આ પશ્ચાત્ત્ અસરોને માટે બીજાં બધાં કારણો ભેગાં કરે. તોપણ તેના કરતાં પણ વિશેષ મહત્ત્વ આંધળી અખતરાખોરીને જ આપું છું.

લાલ તાવમાં એલોપથીની અનર્થકતા નિસર્ગોપચારકોએ વારંવાર સિદ્ધ કરી છે. અમેરિકાના જલોપચારકોએ લાલ તાવના હજારો કેસોની સફળતાપૂર્વક સારવાર કરી છે અને, હું જ્યાં સુધી જાણું છું ત્યાં સુધી, એમણે એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી. તેઓએ કોઈ પણ જાતની ઝેરી દવાઓ વાપરી નથી તેમ જ પોતાના દરદીઓને માંસરસો કે ઘેંસ આપી નથી.

## બધી જાતના ઉગ્ર રોગો

જર્મન સૈન્યમાં નિસર્ગોપચારથી મરણપ્રમાણમાં  
૩૨% ઘટાડો.

અમે આગળ જણાવી ગયા કે જર્મનીમાં નિસર્ગોપચારના ઉદ્યમથી ટાઈફોઈડ તાવનું મરણપ્રમાણ ૫૦% થી રીતે કપાઈ ગયું. ડૉ. ખાન્ડે જલોપચારને ઍલોપથીની દીક્ષા અપાવ્યા પછી નિસર્ગોપચારના હડહડતા શત્રુએ પણ ટાઈફોઈડ માટે જલોપચારની સારવાર આપતા થઈ ગયા. જલોપચારની આટલી અપૂર્વ સફળતા જોઈને પૃશિયાની સરકારે આ પદ્ધતિનું પૃથક્કરણ કરવા માટે એક કમિશન નીમ્યું અને જર્મનીના લશ્કરને માટે એક કેવળ ટાઈફોઈડ તાવ માટે જ નહિ પણ બધા ઉગ્ર રોગો માટે જલોપચારની સારવાર વાપરવા માંડી. એનું પરિણામ એ આવ્યું કે જર્મન

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

સન્યમાં ઉચ્ચ રોગોથી જે ૪૦% નું મરણપ્રમાણ હતું તે એકદમ ઊતરી જઈને ૮% ઉપર આવ્યું.

જર્મનીમાં જલોપચારની આ સફળતા જોઈને ફ્રાન્સની સરકારે પણ પોતાની અનેક મિલિટરી હોસ્પિટલોમાં ડૉ. પ્લાન્ડની જલોપચારની પદ્ધતિ દાખલ કરી, અને એને લઈને ત્યાં પણ એટલાં જ સારાં પરિણામો જોવાનાં મળ્યાં.

એનું પરિણામ એ આવ્યું કે આજે રૂઝિયુસ્ત ઇંગ્લેન્ડ અને ગુલામ હિંદુસ્તાન બાદ કરતાં દુનિયાના દરેક દરેક દેશમાં ટાઈફોઈડ તાવ માટે જલોપચાર ઓછોવત્તો આદર પામી ચૂક્યો છે.

## અમેરિકાનો અનુભવ

જવરો માટે જલોપચારનો સિદ્ધાંત યુરોપ ઓળંગી અમેરિકા ગયો અને ત્યાં સુધીમાં નિસર્ગોપચારનો સિદ્ધાંત કાયમ રહ્યો હોવા છતાં એની સારવારમાં સુધારાવધારા થવાથી જર્મની કરતાં પણ વિશેષ સારાં પરિણામો મળ્યાં. ફિલાડેલ્ફિયા હોસ્પિટલમાં તેમ જ નેન હોપકીન્સ હોસ્પિટલ વાદટીમોરમાં તેમ જ અન્ય અનેક રથળે જર્મનીના કરતાં પણ વિશેષ ધ્યાન ખેંચવા લાયક સફળતાથી જુદા જુદા જવરો માટે જલોપચાર યોગ્યો.

એક દાકતરે બધી જાતના તાવોમાં સરેરાશ મરણપ્રમાણ ૨.૭ જેટલું ઘટી ગયેલું અનુભવ્યું. કેટલાક દાકતરોએ પોતે જે ઘણી મોટી સંખ્યામાં કેસોની સારવાર કરી તેમાંથી એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નહિ.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

ડૉ. હારનીશ્ચે ૧૩ ટાઈફોઈડના કેસ, ૧ લાલ તાવનેઃ મરણુતોલ કેસ, ૩ ઓરીના કેસ અને ૧ કવીન્સીનો કેસ—એ રીતે ૧૮ કેસમાંથી એક પશુ કેસ ન ગુમાવ્યો.

ડૉ. વિલ્સને જે ૬૪ કેસોની સારવાર કરી તેમાંથી તેણે એક પશુ કેસ ન ગુમાવ્યો. ડૉ. ન્યુરજેનસેને ૨૧૭ કેસમાંથી માત્ર એક જ દરદી ગુમાવ્યો. ડૉ. બી. સ્ટેનફોર્ડ કલોન્સે ૬૦૦ ઉપરાંત જુદા જુદા ઉચ્ચ શૈગોના કેસોમાંથી એક પશુ દરદીને પોતાની કુશળ સંભાળને પ્રભાવે મરવા ન દીધો.

આ રીતે ચમત્કારને નમસ્કાર કરતી દુનિયામાં, અજ્ઞાનનાં ગાઢ પડો ભેદી, પ્રત્યક્ષ પ્રમાણોથી અમેરિકામાં નિસર્ગોપચાર પોતાની સર્વોપરીતા સિદ્ધ કરતો ચાલ્યો.

લાલ તાવ, ફૂકડિયા ખાંસી, ઉઠાંઠિયું અને સંધિયા

વધારાનો વખત વેડફી નાખવા માટે, અથવા તો દુનયા સુધારવાનો શોખ થઈ આવવાથી હું નિસર્ગોપચારનો “દવા વિના વૈદા”નો પ્રયત્ન પ્રશંસક અને આશ્રયદાતા બન્યો નથી, પણ કડવી જરૂરિયાત અને પ્રિયજનો માટેની અત્યંત કાળજીને લીધે મને નિસર્ગોપચારનો આશ્રય લેવાની ફરજ પડી છે.

ધણી વખત બને છે તેમ, અને નીચેનો મારા પુત્રની માંદગીનો ઇતિહાસ સિદ્ધ કરે છે એ રીતે, જ્યારે અર્વાચીન વિજ્ઞાને પોતાના સઘળા ઉપચારો વાપરી જોયા અને લેશ માત્ર લાભ જોવામાં ન આવ્યો, ત્યારે જ હું નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યો, અને મારા પુત્રને મેં અચૂક મરણુમાંથી બચાવી લીધો. એટલું જ નહિ પણ જેમ જેમ સમય જતો ગયો તેમ તેમ મને નિસર્ગોપચારનો અનેક પ્રકારનો અને બહોળો

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક

અનુભવ થતો ગયો, તેમ જ આ પદ્ધતિથી મેં જે અદ્ભુત પરિણામો મેળવ્યાં તેથી મારી તો એવી ખાતરી થઈ ચૂકી કે મારી પોતાની શક્તિની અંદર શક્ય હોય એવાં સવળાં સાધનોથી આ સાદું સાચું વિજ્ઞાન, જે મનુષ્યજાતિ માટે આટલા મોટા આશીર્વાદ રૂપ છે, તેના પ્રચારમાં મારે સહાય કરવી ત્યારથી જ મારાં સવળાં સમય અને શક્તિ નિસર્ગોપચારના પ્રચાર માટે રોકી રહ્યો છું. મને પોતાને એ બાબતની ઊંડામાં ઊંડી ખાતરી થઈ ચૂકી છે કે હું મારા માનવબંધુઓની છેલ્લાં ૨૧ વર્ષ થયાં “દેવા વિનાના વૈદક”ના પ્રચારથી જેવી સેવા કરી રહ્યો છું તેથી વિશેષ સારી સેવા બીજી કોઈ રીતે નહિ કરી શકું. એ ઉપરાંત હું મારું પવિત્ર ધ્યેય થોડાક માણસો, જેઓને સામાન્ય ઇચ્છાઓ, મિથ્યાભિમાન, સ્વાર્થ અને નફાખોરીની દૃષ્ટિ છે તેઓની એક હૃથ્યુ માલિકીનો ભોગ ન થઈ પડે એટલા માટે પણ પ્રયાસ કરી રહ્યો છું. જે આ પદ્ધતિ શ્રીમંતોના શોખની પદ્ધતિ બની જાય તો પ્રજાનો મોટો ભાગ એના લાભોથી વંચિત રહે અને એનાથી ઘણા પામીને દૂર ભાગે.

નવેમ્બર ૨૮, ૧૮૬૨ ના દિવસે મારે પુત્ર, જેની ઉંમર ૮ વર્ષની છે તે, નિશાળેથી માંદો પડી ઘેર આવ્યો. એણે સામાન્ય બેચેની અને ગળામાં દુઃખ લાગવાની ફરિયાદ કરી અને પથારીમાં સુવાડ્યા પછી થોડા વખતમાં એને બહુ પ્રયત્ન બિલગ્રીઓ થવા માંડી. એને માથામાં અત્યંત ભાર



## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

લાગવા માંડ્યો અને તાવ વધવાની સાથે ભાર અત્યંત વધી ગયો. અમે અમારા ફેમિલી ડોક્ટરને તુરત જ બોલાવ્યો અને જ્યારે એ આવ્યો ત્યારે એણે કહ્યું કે છોકરાને કદાચ લાલ તાવ હશે, પણ એ હકીકત એકાદ દિવસ ગયા સિવાય ખાતરીથી કહી શકાય નહિ. એણે પ્રિસ્ક્રિપ્શન લખ્યું અને ચાલતો થયો. બીજો દિવસે શરીર ઉપર ચાઠાંએ દેખા દીધી. ત્રીજો દિવસે ચાઠાં એટલાં ફેલાયાં કે દાકતરે મારી પત્નીને કહ્યું કે લાલ તાવમાં ખરાબમાં ખરાબ પરિણામ માટે તૈયાર રહેવું જોઈએ. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો આ કેસ જોઈને એની બુદ્ધિ બહાર મારી ગઈ હતી. છોકરાને માટે દરેક પ્રકારની આશા મૂકી દેવામાં આવી! પણ પ્રતિજ્ઞા પાસે ને પાસે આવતા મોતને થંભાવવાનો એની પાસે એક પણ ઉપચાર નહોતો. કારણ કે એ જ્યારે ચાલ્યો ગયો ત્યારે એણે અમને શિખામણ આપી કે બાળકની ખરાબ સંભાળ રાખજો “ જો એને હવાનું એકાદ ઝાપટું લાગશે તો તે અવશ્ય મરી જશે. ”

આ હવાનું ઝાપટું ક્યાંથી ફૂટી નીકળવાનું હતું એ મારે મન તો એક ભારે ભદ હતો, કારણકે પહેલેથી જ દાકતરના કડક હુકમને માન આપીને દરદીના ઓરડાનાં બધાં ખારીખારણાં બંધ કરી દીધાં હતાં.

બપોરના સમયે જ્યારે હું મારા ધંધા ઉપરથી ઘેર પાછો આવ્યો ત્યારે મારા પુત્રને ખૂબ પ્રમળ તાવ હતો. એનું ગળું એટલું બધું સૂજી ગયું હતું કે એ કોઈ પણ પ્રવાહીનું એક

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

ટીપુ સરખું ગળી શકતો ન હતો. એની વાચા સંપૂર્ણ રીતે અદશ્ય થઈ ગઈ હતી. એની આંખો અર્ધ ઉઘાડી હતી અને એ આંચકીથી આળોટતો હતો. જ્યારે મારી પત્નીએ મને દાકતરે આપેલા મોંકાણુના સમાચાર કહ્યા ત્યારે મારાં સઘળાં ગાત્રો શિથિલ થઈ ગયાં, કારણ કે અત્યાર સુધીમાં મારા એ દીકરા દાકતરની સારવાર હેઠળ મરી ગયા હતા.

અચાનક માગ મગજમાં એક વિચાર ચમક્યો. એ વર્ષ ઉપર મેં ડૉઝ મુન્ડેનું જલોપચારને લગતું પુસ્તક ખૂબ રસ-પૂર્વક વાંચ્યું હતું. એમાં લાલ તાવ એ પ્રાણઘાતક રોગ નથી એમ જણાવવામાં આવ્યું હતું. તો મારા પ્રિય બાળકને હું મરણના મુખમાંથી શા માટે ન બચાવું? સદ્ભાગ્યે ડૉઝ મુન્ડેનું જલોપચાર વિષેનું પુસ્તક મારી પાસે જ પડ્યું હતું. મેં એમાંથી ફરીથી આ કેસને લગતો ભાગ વાંચ્યો, અને ઈશ્વરનો આશીર્વાદ માગી હું મારે કામે ચડ્યો.

તે વખતે ૧૨૧૧ વાગ્યા હતા. હું તુર્ત જ એક ઠંડા પાણીથી ભરેલું પાત્ર, ચાદર અને કામળા લાવ્યો. મેં ચાદરને ઠંડા પાણીમાં બોળીને પછીથી નિચોવી કાઢી; ત્યાર પછી ગદેલા ઉપર કામળા પથર્યા, એની ઉપર ચાદર બિછાવી અને છોકરાને એની અંદર એવી રીતે વીંટી દીધો કે ફક્ત એની આંખો, નાક અને મુખ જ ખુલ્લાં દેખાય.

મારો પુત્ર-જેને બળબળતો તાવ હતો, જે લોખંડર\* જેવો

\* એક જાતની માછલી

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક

લાલ હતો, અને જેણે સાનભાન ગુમાવ્યા હતાં, -એને આટલી નિર્દયતાથી આ જંગલી જેવી જણાતી સારવાર આપતાં મારું હૃદય થથરી ઊઠ્યું.

ત્યાર પછી તુર્ત જ મેં બારી ઉઘાડી નાખી. મારું બાળક મરવાનું જ છે એ ખ્યાલથી દુઃખી થઈને મેં જે હિંમત ભીડી, એનો બદલો મને બહુ જ ઝડપથી મળ્યો. કારણ કે દસ મિનિટ પછી આંચકી બંધ થઈ, અને આંખો ફરી પાછી સ્વાભાવિક થઈ.

પા કલાક પછી દરદી-કે જે પહેલાં કથું જ ગળી શકતો નહિ તેને-મેં પરીક્ષા કરવા માટે ચમચો ભરીને ઠંડું પાણી આપ્યું, અને તાબુખીની હકીકત તો એ છે કે એ એને સહેલાઈથી ગળી ગયો.

સાંજના પાંચ વાગ્યા સુધી, દર પોણા કલાકે મેં ભીના કોમ્પ્રેસ બદલ્યા જ કર્યા. બીજા કોમ્પ્રેસ પછી મારા દરદીએ પોતાની મેળે એકદમ કહ્યું: “મને વધારે પાણી આપો.” મને પોતાને તો એમ લાગ્યું જ કે હવે દરદી બચી ગયો. હું માથા ઉપર અને ગળા ઉપર વધારાના ઠંડા કોમ્પ્રેસો દર પાંચ અથવા દસ મિનિટ મૂકતો, જેને લઈને એને અતિશય ગરમીમાંથી રાહત મળે, અને ૬ વાગતાં સુધીમાં તો તાવ વાજખી કહી શકાય એટલો નીચે ઊતર્યો હતો. ત્યાર પછી ટૂંક વખતમાં દાકતર આવ્યો, એને મારી સારવાર માટે લેશમાત્ર ખ્યાલ નહોતો. એણે જાણ્યું તો છોકરાને તાવ તો લગભગ નહોતો અને એ બચમાંથી અંપૂર્ણ રીતે મુક્ત થઈ ગયો હતો! ત્યાર પછી મેં

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

એનો પેક ખોલ્યો, અને રિવાજ મુજબ એનો દેહ ઠંડા પાણીથી ધસ્યો, અને ત્યાર પછી એને કારી પથારીમાં સુવાડી દીધો.

ત્રણ દિવસમાં પહેલી વાર જ એ શાંતિથી ઊઠ્યો. એ રીતે આખી રાત ઊંઘી એ સવારમાં ઊા વાગે જાગ્યો. જ્યારે એ જાગ્યો ત્યારે એને કાઈ પણ જાતની ફરિયાદ નહોતી, માત્ર એણે પોતાને ભૂખ લાગી છે એમ કહ્યું, જે અમે ઘણા જ સંતોષથી સંતોષી. બીજે દિવસે એને કેટલાક પેકા અપાયા. ત્યાર પછીને દિવસે એ પથારીમાંથી ખેડો થયો, અને આજે તો ઈશ્વરકૃપાથી એ એક સંપૂર્ણ તન્દુરસ્તીવાળો યુવાન છે.

એ જ અરસામાં, એનો મોટો ભાઈ જે ૧૦ વર્ષની ઉંમરનો હતો, તે થોડા દિવસ પછી નિશ્ચળેથી બપોરને સમયે ઘેર આવ્યો. એ માંદો પડ્યો હતો અને બેચેનીની અને ગળાના સોજાની ફરિયાદ કરતો હતો. તુર્ત જ એને પથારી ભેગો કરી દેવામાં આવ્યો. અમને તો ખાતરી જ હતી કે એ લાલ તાવનો કેસ હતો, કારણ કે એ બીજેથી ચેપ લાવ્યો હતો. ગળામાં લાગતું દુઃખ અને માથાનો દુખાવો ટૂંક સમયમાં વધુ ઉગ્ર બન્યાં.

આ વખતે અમે વધારે શ્રદ્ધા અને હિંમતથી કામે ચઢ્યા, તેમ જ જિંદગી જોખમમાં આવી પડે ત્યાં સુધી થોભ્યા નહિ. તુર્ત જ અમે ગળા ઉપર અને માથા ઉપર ઠંડક આપતા કોમ્પ્રેસો મૂકવા માંડ્યા. ત્યાર પછી અમે એને બીના પેકમાં મૂક્યો અને એનું પરિણામ એ આવ્યું કે ત્રીજા કોમ્પ્રેસે ગળામાંનું દુઃખ તદ્દન અદૃશ્ય થઈ ગયું. એનું માથું સાંજ સુધી

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈલો

ભારે રહ્યું. સાંજે મારા પ્રશ્નના જવાબમાં એણે કહ્યું કે એને કાઈ જાતનું દુઃખ નહોતું પણ એ ખૂબ થાકેલો લાગતો, અને એ જ્યાં સુધી માંદો રહ્યો ત્યાં સુધી એણે ફક્ત આ જ ફરિયાદ કર્યા કરી. બીજા દિવસે પણ કોમ્પ્રેસો ચાલુ રાખવામાં આવ્યા. એને ઠંડા પાણીથી સ્પંજીંગ કરીને કારી પથારીમાં સુતાડવામાં આવ્યો. ત્રીજે દિવસે તાવ ઊતરતો ન હોવાથી એના આખા શરીરની આબુબાબુ કોમ્પ્રેસો વીંટવામાં આવ્યા. આ સારવાર રાતના ૨ વાગ્યા સુધી ચાલુ રહી. ત્યાર પછી એને ઠંડા પાણીથી સ્પંજીંગ કરીને એક કારી પથારીમાં સુતાડવામાં આવ્યો. એ શાંતિથી સવારના ૭ વાગ્યા સુધી સૂઈ રહ્યો. એની ભૂખ ધીમે ધીમે ઊઘડી, પણ પેટના કોમ્પ્રેસથી એ ખૂબ સુધરી.

કમનસીબે આ સમય દરમિયાન દરદી પોતાની ઓરડીની બહાર ગયો, અને એના દેહમાં સુપુષ્પ કંઠમાળનાં વિષો હોવાથી એને શરદી લાગી, અને એ લાલાસ્રાવની ગ્રંથિઓનો સોજો લઈને ઘેર આવ્યો. આ મટી ગયા પછી અમારા દાકતરે એ શોધી કાઢ્યું કે એ છોકરાનો થાઇરોઇડ ગ્રંથિ ફૂલી ગઈ હતી, અને ગોર્ઠટર\* રચાતું હતું. દાકતરે અભિપ્રાય આપ્યો કે અહીં પાણી કંઈ જ નહિ કરી શકે, અને અહીં તો ગળા ઉપર આયોડિન લપેટવું એ જ એક માત્ર અસરકારક ઉપચાર છે.

---

\* એ નામનું ગળાનું દર્દ

## નિઃસર્ગપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

હું એવા કેટલાક દાખલાઓ જાણુતો હતો કે જ્યાં આયો-  
ડિનથી સોજો શમી ગયો હતો, તોપણ આ મટાડના બદલામાં  
દરદીને પોતાની તન્દુરસ્તીનો ભોગ આપવો પડ્યો હતો.

હવે શું કરવું જોઈએ? હું દવાવાદનો પ્રગટ દુશ્મન થઈ  
ચૂક્યો હતો. શું મારે મારા નવા ધર્મને જેવકા નીવડી છોકરાને  
ગળે આયોડિન લપેડવું? એ કદી નહિ બને! મેં મારી આ  
મૂંઝવણમાં ફરીથી ડો. મુન્ડેનાં પુસ્તકો વાંચ્યાં, પણ મારી  
એકલાની જવાબદારી ઉપર સારવાર શરૂ કરવાની મારી હિંમત  
ચાલી નહિ. એટલા માટે “Nature’s Healer”ના તંત્રી  
ડો. મેઇનર્ટને મેં પુછાવ્યું. એમનું માસિક હું હમેશાં રસથી  
વાંચતો. એમનો જવાબ નીચે મુજબ આવ્યો:

“તમારો પત્ર જે હમણાં જ મળ્યો, એના જવાબમાં હું  
જણાવવા માગું છું કે તમારા પુત્રને થાઇરોઇડ ગ્રંથિનો જે પ્રભાવો  
છે તેને માટે મારું માનવું એમ છે કે નિઃસંશય રીતે હજી થોડું  
રોગદ્રવ્ય, જેનો ઉત્સર્ગ થયો નથી અને જે શરીરમાં બાકી રહી  
ગયું છે તેના, પરિણામે જ થાઇરોઇડ ગ્રંથિ અને કાકડાઓ સૂજ  
ગયાં છે. જે માતાપિતા જલોપચારની બાબતમાં પૂરતો અનુ-  
ભવ ધરાવતાં હોતાં નથી તેઓ એક ભૂલ સામાન્ય રીતે એ  
કરે છે કે માંદગી મટ્યા પછી જલોપચારને અને ખાસ કરીને  
બીના પેકાને પડતા મૂકે છે. જ્યારે ખરી રીતે લાલ તાવની  
અંદર તાવ મટી ગયા પછી પણ કેટલાંક અઠવાડિયાં સુધી

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક

જલોપચાર અત્યંત જરૂરી છે. દરરોજ ઓછામાં ઓછો એક પેક અને ત્યાર પછી સૌમ્ય સ્નાન અપાવાં જોઈએ.

તમારા કેસની અંદર આયોડિનનો મલમ અથવા તો એને મળતી દવાઓની બનાવટ વાપરતાં ખાસ ચેતતા રહેજો. ”

મેં આ સૂચનાઓને અમલમાં મૂકી અને મારા પુત્રને શરૂઆતના ગોઈટરમાંથી આયોડિન સિવાય છ માસને બદલે ફક્ત ૩ અઠવાડિયાંમાં જ સંતોષકારક રીતે સારું કરી દીધો.

આ પ્રકારની સફળતાઓ પછી દવાવાદમાંથી મારી આસ્થા સંપૂર્ણ રીતે ઊઠી ગઈ એટલા માટે ભાગ્યે જ કોઈ પૂર્વગ્રહ વિનાનો માણસ મને દોષ દેવાને તૈયાર થશે. ખાસ કરીને આજે, જ્યારે નિસર્ગોપચારને સ્વીકાર્યાં મને ૨૨ વર્ષ ઉપરાંત સમય વીતી ગયો છે, અને આ સમય દરમિયાન અનેક વિવિધતાભર્યા રોગો (જેમાં કેટલાક રોગો તો અત્યંત ભયંકર મનાય છે) ના કેસો જે મારા ઘણા જ બહોળા કુટુંબમાં તેમ જ મારા મિત્ર-મંડળમાં જોવામાં આવ્યા છે તેમાં હું તમને એવો એક પણ કેસ બતાવી શકતો નથી કે જ્યાં મને નિસર્ગોપચારે દગો દીધો હોય.

હવે મૂળ વાત પર આવું. મારો પુત્ર જ્યારે પહેલી જ વખત બગીચામાં તાજી હવામાં રમવા અને મજા કરવા નીકળ્યે ત્યારે અમારા ઘાસના મોટા મેદાનની આબુઆબુ એ ચારથી

## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર શૈભો

પાંચ વખત દોડી શકતો, એટલે એણે પોતાની માતાને કહ્યું કે, “ મમ્મા, કોણ જાણે કેમ પણ હું જ્યારે માંદો નહોતો ત્યારે આ ધાસના મેદાનનું એકાદ ફૂંડાળું દોડું કે તુરત જ મારી છાતીમાં કોઈ સોયા ભોંકતું હોય એવું દુઃખ થતું, પણ અત્યારે હું આ મેદાનની આબુઆબુ પાંચ ફૂંડાળાં દોડ્યો છતાંયે મેં કંઈ જ ન ક્યું હોય એમ મને લાગ્યા કરે છે.” આ એક ચોક્કસ પુરાવો છે કે ચાલુ સતત બીના કોમ્પ્રેસ મૂકવાથી એ છોકરાનું શરીર, જેને અમે અતિશય કાળજી અને અતિશય વસ્ત્રોથી બગાડ્યું હતું તે, પણ સશક્ત બન્યું હતું.

થોડાંક વર્ષો પછી મારી નાની પુત્રીએને બહુ જ ખરાબ ઊંટાંટિયું થયું. અહીં આગળ પણ દિવસ અને રાત ચાલુ રાખવામાં આવતા બીના પેંકાથી એ બાળકો ફક્ત ૩ અઠવાડિયામાં જ સાજાં થઈ ગયાં, એ જોઈને મેં સંતોષ અને આનંદ અનુભવ્યાં. એમની માંદગી પછી એમના ગાલ લાલધૂમ થયા અને માંદગી પહેલાંના કરતાં તેઓ વધારે નીરોગી દેખાઈ.

નિસર્ગોપચારના બધા અનુયાયીઓ એ હકીકત બહુ સારી રીતે જાણે છે કે દરેક પ્રકારનો કફ ધણી જ સહેલાઈથી અને ધણી વખત તો એક રાતમાં જ, જો પેટ ઉપર બીના કોમ્પ્રેસો મૂકવામાં આવે તો, મટાડી શકાય છે. માત્ર સારવાર તત્કાળ શરૂ કરવી જોઈએ.

જો સારવાર મોડી શરૂ કરવામાં આવે તો સારવાર લાંબો વખત લેવાની જરૂર પડે.



## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

જો કફની સારવારમાં દવાઓ, લપેડાઓ અને ધુમાડાઓનો આશ્રય લેવાય તો સારવાર લાંબામાં લાંબી ચાલશે.

ત્યાર પછી થોડા જ સમયમાં મારા પુત્રને સાંધાનો વા (Articular rheumatism) પ્રબળ સ્વરૂપમાં ઊપડ્યો. એને એની પથારીમાંથી બહાર કાઢતાં અત્યંત તીવ્ર વેદના થતી. તોપણ બીના ઠંડા પેકે વાપરવાથી એ ફક્ત ત્રણ જ અઠવાડિયાંમાં સાજો થયો અને સંપૂર્ણ રીતે નીરોગી દેખાયો. જ્યારે એ એક જગમળેર હકીકત છે, કે દવાવાદી સારવાર હેઠળ આ રોગ મહિનાઓ સુધી લાંબાય છે અને ત્યાર પછી પણ એક દુર્ઘર્ષ માંદલો દરદી જેના હૃદયનો વાલ્વ કાયમને માટે બગડી ગયો હોય છે તેવો જ જોવાનો મળે છે.

ઉપર દર્શાવેલી મટાડ-કથાઓમાં આ જમાના માટે નવું કશું જ નથી, કારણ કે ઈશ્વરકૃપાથી હવે તો સૌ કોઈ નિસર્ગોપચાર વિષે ઓછુંવતું જાણતા થઈ ગયા છે. અને લોકો એ પણ સમજતા થયા છે કે બાળકોના બધા રોગો તેમ જ બધા ઉગ્ર રોગો નિસર્ગોપચારનું અજ્ઞાન હોય ત્યાં જ બચકર બની શકે છે.

પ્રીવી કાઉન્સિલર

વી. ઝાઇમરમેન

કેટલા ચિકિત્સકો પોતાની છાતી ઉપર હાથ મૂકીને એમ કહી શકશે કે મેં મારી ચિકિત્સાપદ્ધતિ હેઠળ ૨૨ વર્ષ

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

દરમિયાન એક પણ મરણ જોયું નથી ?.....અને આ પ્રકારનો અનુભવ ફક્ત જર્મનીમાં જ થયો છે એમ નથી, દેશદેશમાં નૂતન ચિકિત્સાશાસ્ત્રનાં પરિણામો આટલાં જ ધ્યાન ખેંચનારાં છે !

આદર્શ દાકતર કેને કહીયું ? આદર્શ સેનાપતિ તો એ કહેવાય કે જેણે એક પણ લડાઈ ગુમાવી ન હોય. એ જ રીતે આપણી પાસે આદર્શ કવિ, ફિલસૂફ, લેખક, ક્રાન્તિકારી અને એવા જ અન્ય લોકો માટેનાં ઓર્ગાનનાં નિશ્ચિત ધોરણો છે. પણ આદર્શ દાકતર-જે દાકતર કદી કોઈ કેસમાં નિષ્ફળ ન ગયો હોય તેવો દાકતર-હજી સુધી ભૂતકાળમાં પાક્યો નથી, પણ ભવિષ્યમાં ઉત્પન્ન થશે એવાં ચિહ્નો ચોક્કસ દેખાઈ રહ્યાં છે. પણ એવો દાકતર ઉત્પન્ન કરતાં પહેલાં તો આપણી અર્વાચીન સંસ્કૃતિને ધરમૂળમાંથી ફેરવી નાખવી પડશે.

આવો આદર્શ દાકતર ઉત્પન્ન કરવા માટે નિસર્ગોપચાર અસંખ્ય વિરોધોની સામે મથી રહ્યો છે. નિસર્ગોપચાર જગતને ૧૯મી સદીની શરૂઆતમાં પ્રિસનિર્મૂલ આપ્યો. અને ૨૦મી સદીની શરૂઆતમાં લિન્ડલેર આપ્યો. લિન્ડલેર નિસર્ગોપચારનો પરમ ભક્ત હતો. છતાં ય એક ન્યાયાધીશની તટસ્થતાથી એણે એનું પૃથક્કરણ કર્યું, અને એક શત્રુની દોષદષ્ટિથી એણે એના દોષો શોધ્યા. જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતી દરેક ચિકિત્સાપદ્ધતિનો એણે પરિચય સાધ્યો, દરેકની ખામીઓ પડતી મૂકી, ખૂબીઓ સ્વીકારી લીધી, અને

## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

સૌ પદ્ધતિઓનાં શુભ તત્ત્વોનો આત્મા ગ્રહણ કરી એનો નિસર્ગોપચાર સાથે સમન્વય કર્યો. નિસર્ગોપચારના દોષો દૂર કરી એને એણે શુદ્ધ કર્યો, અને અન્ય પદ્ધતિઓના ગુણોને નિસર્ગોપચાર સાથે વણી લઈ એને એણે સમૃદ્ધ કર્યો. પણ એ ખીચડાવાદી ( ઇકલેટિક ) નહોતો. એની પોતાની પાસે એક સ્પષ્ટ દષ્ટિ હતી. એનું ધ્યેય એક જ હતું: “ જીવનનું સંરક્ષણ અને આરોગ્યનું સંવર્ધન ”. આ ધ્યેય સાથે અનુકૂળ હોય એવા ઉપચારો જ એને મંજૂર હતા. પ્રતિકૂળ હોય એવા ઉપચારોનો એને વિરોધ હતો. એણે એ જોયું કે કુદરતના ઉપચારો જ જીવનને રક્ષી શકે અને આરોગ્યને સમૃદ્ધ કરી શકે. એણે ઉદ્ઘોષણા કરી: “ Nature’s remedies are best ”—“ કુદરતના ઉપાયો જ સર્વોત્તમ છે. ” જીવનને જ પ્રહ્મ માનીને એણે એની એકનિષ્ઠાથી અખંડ ઉપાસના કરી.

સત્તર વર્ષ સુધી એણે જનતાને જાગૃત કરી. એણે વૈદકને વહેમમાંથી છોડાવ્યું. ચિકિત્સાને અટકળ અનિશ્ચિતતા અને અંધશ્રદ્ધામાંથી મુક્ત કરી, અને માંદગીને એણે માતાના ધાવણ જેવી નિર્ભય કરી મૂકી. સત્તર વર્ષની ઘણી જ બહોળી પ્રેક્ટિસ પછી એણે જગત આગળ પોતાનું સરવંયું રજૂ કર્યું. જમે પાસે ઉગ્ર રોગના સેંકડો સારા થયેલા કેસો હતા. ઉધાર પાસે હતાં માત્ર ૩ મરણો! “ માંદગી એ જ મટાડ છે ” એ વિશ્વનિયમને એની સિદ્ધિ સાચો પાડતી હતી. એ

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

નિયમને સાચો ઠરાવવા માટે માત્ર ૩ જ અપવાદો એને જડ્યા ! + અને “નિસર્ગોપચારની આટલી પરિપૂર્ણતા પછી માનવીને માંદગીથી મરવાની કે ડરવાની જરૂર નથી” એવો લિન્ડલેરનો અભયનાદ આખા અમેરિકામાં ગાજી રહ્યો.

એ નાદ એ કાઠ પોકળ “સ્ટંટ” નહોતો કે સસ્તી સનસનાટી નહોતી; એની પાછળ તો સિદ્ધિનો પડકાર હતો, શાંતિનો સંદેશ હતો, જ્ઞાનનું ગાંભીર્ય હતું, અને અભયનો આદેશ હતો.

જંતુ, ચેપ, રોગ, અને મરણથી ભયગ્યાકુળ બનેલી માનવજાત માટે તો એ નાદ એ તો પયગમ્બરી પ્રકાશ હતો.

વૈદકક્ષેત્રમાં ચાલી રહેલા પ્રયત્ન અને અસંખ્ય સૂરોવાળા કોલાહલમાં જેમના કાન નિસર્ગોપચારનો અભયનાદ સાંભળવા માટે ખુલ્લા હતા, જેમની યુદ્ધિ નિસર્ગોપચારને સમજવા જેટલી કુશાગ્ર હતી, અને જેમની ઇચ્છાશક્તિ એને અનુસરવા જેટલી દૃઢ હતી, એવા અસંખ્ય લોકો નિસર્ગોપચાર તરફ વળ્યા.

એમાંના એકનો અનુભવ, અને એની ઉપર લિન્ડલેરનું વિવેચન નીચે આપ્યાં છે:

---

+ “અપવાદથી જ નિયમ સાચો ઠરે છે.”

એપેન્ડિસાઈટીસ, ટાઈફોઇડ તાવ અને  
સેરીબ્રો-સ્પાઈનલ મેનિન્જાઈટીસ

૨૦ વર્ષની પ્રેક્ટિસમાં એપેન્ડિસાઈટીસના હજારો  
કેસોમાં, એક પણ વિષપ્રયોગ નહિ, એક પણ વાઢકાપ  
નહિ અને એક પણ મરણ નહિ !

પ્રિય ડૉ. લિન્ડલેર,

મેં ટૂંક વખત ઉપર મારી બહેનને અકસ્માત થવાથી  
ઘેર આવવા માટે આપનું આરોગ્યબલન છોડ્યું હતું. મને  
એમ લાગે છે કે એને લાગેલા પછાડથી કે પછી પછાડના  
આઘાતથી એને એપેન્ડિસાઈટીસનો હુમલો થયો. આ  
અકસ્માત પહેલાં એ એપેન્ડિક્સના પ્રદેશમાં દુઃખ લાગ્યા  
કરવાની ક્રિયા કરતી, અને મને ભય હતો કે એને ત્યાં કંઈક  
દરદ હશે. પછાડ પછી ઉઝ એપેન્ડિસાઈટીસ શરૂ થયું, અને

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

હું ત્યાં પહોંચી એ પહેલાં તો દાકતરે પોતાની સારવાર શરૂ કરી લીધી હતી.

હું ત્યાં આવી ત્યારે મેં મારી બહેનના અપેન્ડિક્સ ઉપર બરફની કાચળી લદાવલી જોઈ. તેમ જ એને ગુરદાના ભાગમાં દરદ હતું એટલે દાકતરે એની પીઠ આયોડિનથી રંગી કાઢી હતી. સ્થાનબ્રષ્ટ થયેલા ગર્ભાશય માટે એ કોઈ જંતુનાશકના કુશોનો ઉપયોગ કરતી. એને થતી વેદનાઓ દબાવવા માટે દાકતરે દવાઓ ઝીંકે રાખી હતી.

ત્યાંના શિક્ષણવર્ગોમાં સોજવાળા ભાગ ઉપર બરફના ઉપયોગમાં રહેલાં જોખમો વિષેની આપની ચેતવણી, તેમ જ દવાવાદી દાકતરોએ ઓટોની સારવાર\* કરી હોત તો શું પરિણામ આવત, એ બધાંનો ખ્યાલ આવતાં, મેં તુર્ત જ બરફની કાચળીઓ લઈ લીધી. દાકતરની સારવાર હેઠળ એની સ્થિતિ સતત બગડતી જ ચાલી હતી. મેં રૂના ફૂચા બહાર કાઢ્યા, અને ગર્ભાશય માટે સાદા નવશેકા પાણીના કુશોનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો.

મને ઘેર આવે એકાદ કલાક થયો હશે અને દાકતર આવ્યો. આ મહાપુરુષ એપેન્ડિસાઈટીસના કેસોમાં એકો મનાતો. લોકોનાં આંતરડાં કાપી કાપીને એ ખૂબ પૈસાદાર બન્યો હતો, અને એણે એક મોટું મકાન બંધાવ્યું હતું, જેને

\* નુઓ : નિસર્ગોપચાર—સર્વસંગ્રહ ભાગ ૨ ને  
“ અમારી અગ્નિપરીક્ષા ”

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શેઠો

ગામલોકે “ એપેન્ડિક્સ મહાલય ” કહેતા હતા. એક રાત્રે એક મશ્કરે, દાક્તરના દરવાજા ઉપર નીચે મુજબનું પાટિયું લટકાવી ગયો હતો : “ કતરાયલાં એપેન્ડિક્સોમાંથી આ મહેલ ચણાયો છે. ” મારાં કુટુંબીજનોએ એને બોલાવ્યો હતો, કારણ કે તેઓ મારી પેઠે નિસર્ગોપચારનાં અભ્યાસીઓ નહોતાં. જ્યારે એ પ્રવેશ્યો ત્યારે એણે કહ્યું : “ આ સ્ત્રીને એકદમ હોસ્પિટલ ઉપર લઇ જવી પડશે. ત્યાં એનું એપેન્ડિક્સ કાપી કાઢવામાં આવશે. મેં બધી જરૂરી વ્યવસ્થા કરી દીધી છે. ” ( સર્જનોનું સામાન્ય વલણ હમેશાં આવું જ હોય છે. ) મેં વિરોધ ઉઠાવ્યો અને જણાવી દીધું કે મારે એને જવા દેવી નથી. મારું આખું ચે કુટુંબ દાક્તરના પક્ષમાં હતું, કારણ કે એણે એમને બધાંને ખૂબ લડકાવ્યાં હતાં. સૌએ વિનંતી કરી કે મારે મરી બહેનને જવા દેવી. તેઓ દાક્તરને વધુ નાણાં મળે એવો પ્રયત્ન કરી રહ્યાં હતાં, જેથી એ વધુ મહેલો બાંધી શકે. તેઓ અતિશય ધ્રુજી ઊઠ્યાં હતાં. મેં તો કહી દીધું કે મારી બહેનને જવું હોય તો તે મારા શબ ઉપરથી જાય. દાક્તરે મને કહ્યું : “ તું એ જાણતી નથી કે જ્યારે એપેન્ડિક્સ ફાટશે કે તુર્ત જ તારી બહેન મરી જશે ? ” મેં જવાબ આપ્યો : “ હું એ માનતી નથી. ડૉ. સિંઝલેર કહે છે કે જ્યારે કોઈ મોટું ગૂંમડું ફાટે છે ત્યારે તે શરીરમાંથી ગંદું દ્રવ્ય કાઢી નાખવાનો કુદરતનો રસ્તો છે. જો એપેન્ડિક્સ ફાટશે તો પરુ કાઠામાં વહેશે અને કુદરતની

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈગો

ચોજના મુજબ એ મળતી સાથે બહાર નીકળી જશે. શરીર-માંથી એ ગંદકી દૂર થશે, અને દરદી સાજી થશે. એ તો બધું ઠીક, પણ હું તો એ જાણવા માગું છું કે મારી બહેનને હોસ્પિટલમાં લઈ જવા માટે તમે શું ફી લેશો ?” એણે જવાબ આપ્યો : “ ત્રણસો ડોલર ” ( આશરે ૬૦૦ રૂપિયા ) મેં કહ્યું કે : “ આ તો એક બારે દલ્લો છે અને આમાંથી વધુમાં વધુ તને મળે છે. તું હોસ્પિટલ સાથે કેવળ પૈસા બનાવવા માટે જ સંબંધ રાખી રહ્યો છું. ” પછી મેં મારાં સર્ગાવહાલાંને કહ્યું કે, “ જુઓ, આ તમારું એપેન્ડિક્સ નથી, અને એટલા માટે તમને એક શબ્દ પણ કહેવાનો અધિકાર નથી. ” પછી હું મારી બહેન તરફ ફરી અને કહ્યું કે : “ એપેન્ડિક્સ તારું છે અને હવે તારે નક્કી કરવાનું છે કે તારે હોસ્પિટલમાં જવું કે અહીં જ રહેવું અને મને તારી જાત ઉપર કુદરતના ઉપચારો અજમાવવા દેવા. ” એણે જવાબ આપ્યો કે એની ઇચ્છા એમ હતી કે મારે એને મદદ કરવી. દાકતર ક્રોધથી ગાંડો થઈ ગયો અને એણે કહ્યું : “ આ સ્ત્રીના મરણ માટે તું જવાબદાર ગણાશે ”, એટલું કહી એણે એનાં શીશલાં એની થેલીમાં ભર્યાં અને બારણું પછાડી ચાલતો થયો.

પછીથી મેં બહેનના એપેન્ડિક્સ ઉપર ઠંડા પેક્સ મૂકવા માંડ્યા, તેમ જ એ ગરમ થતાં જ એને બદલી નાખવા માંડ્યા. મેં એને ઉપવાસ કરાવ્યો અને માત્ર ફળરસો આપતી, જેનાથી



## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ ચૈત્યો

તાવ ઓછો થવામાં સહાય થતી. હું એને પાલખની બાજીનો રસ આપતી. તેમ જ પાણીમાં ખાટું લીંબુ નિચોવી તે આપતી. લીંબુના રસમાં ખાંડ નહોતી નાખતી કારણ કે ખાંડ તાવને ખોરાક પૂરો પાડે છે.

એક બે દિવસમાં મારા દરદીની બેચેની વધી ગઈ, ( દવા અને બરફ દ્વારા આચરવામાં આવેલા રોગદમન સામે જીવન-શક્તિનું પ્રતિકાર્ય ) અને હું ખૂબ જ ગભરાઈ ગિડી. એ એટલી વેદનાથી કણસતી કે મને ભય લાગ્યો કે એ મરી જશે. ત્યારે આ પ્રકારનો કેસ મટાડવાનું માથે લેવામાં મેં કેટલી ગંભીર જવાબદારી લીધી હતી એનો મને ખ્યાલ આવવા માંડ્યો. મને કોઈ જોઈ ન શકે એ માટે ભોંયરામાં ગતરી અને મેં ત્યાં રડવાનું શરૂ કર્યું. દાકતરે મને ધમકી આપી હતી કે : “ જો તારી બહેન મરી જશે તો હું તને જેલમાં પુરાવીશ.” હું અતિશય ગભરાઈ ગઈ, પણ મારે તો આગળ વધવું જ રહ્યું. કુદરત કસોટી ઉપર મુકાઈ હતી, અને મારી બહેનની જિંદગી જોખમ-માં હતી. મેં મારી સઘળી હિંમત એકઠી કરી, ઉપર ગઈ. તે વખતે મારી બહેનની આવી બગડતી જતી સ્થિતિમાં દાકતરને ન બોલાવવા માટે મને મારું આખું કુટુંબ ઠપકો આપવા લાગ્યું. પણ આપે શિક્ષણવર્ગમાં ઓટોના કેસ વિષે જે કાંઈ કહ્યું હતું તેના જ મને વિચારો આવતા અને મેં કુદરતને એકનિષ્ઠાથી અનુસરવાનો ઠરાવ કર્યો. મારે મારી આકીની બહેનો સાથે અને ઘરડી મા સાથે દાકતરને ન બોલા-

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈભ્ય

વવા માટે સારી રીતે લડવું પડ્યું—અમારી વચ્ચે સતત લડાઈ ચાલ્યા કરતી.

ચોથે દિવસે બહેનની તબિયત સુધરી, એણે કણ્થસવાનું બંધ કર્યું અને એને છૂટથી ઝાડા થવા માંડ્યા. ડાઠામાંથી તો ગળ્ગળ ગાંઢકી નીકળી. છેવટે ડોઢક વસ્તુના કંઠેણ પોપડા નીકળવા માંડ્યા. એમાંના ધણા લોહી અને પરુથી ખરડાયલા હતા (એના ભવિષ્યનિદાન મુજબ જ થયું), બહેનની તબિયતમાં સુધારા ઉપર સુધારો દેખાવા માંડ્યો, અને મારું મન મોકળું થવા માંડ્યું.

પરુ વહેતું થઈ ગયા પછી એની શક્તિમાં જે અસામાન્ય સુધારો જણાયો એ ખરેખર આશ્ચર્યપ્રદ હતો.

અલ્પજ્વર એ પાતળી તેમ જ સુકાઈ ગયેલી લાગતી હતી, પણ એનું બળ તો એકધારું તો વધતું જ ચાલ્યું. એક અઠવાડિયાને અંતે તો એ પથારીમાં બેઠી થઈ શકતી, અને મેં એને ઘન ખોરાકો આપવાની શરૂઆત કરવા માંડી. સ્ટ્રોબેરી, પાલખ, થોડુંક જવનું બ્રેડ, છાશ અને એવો જ ખોરાક એને મેં આપ્યો. એની પરિસ્થિતિ વિષે દાકતરો પાડોશી-ઓમાં પૂછપરછ કરતા હતા. તેઓ એવી આશા સેવતા હતા કે એ મરી ગઈ હશે, જેથી મને તેઓ સાણસામાં પકડી શકે. પણ એમની આશા વ્યર્થ ગઈ! એ તો જીવતી પણ રહી અને સાજી પણ થઈ.

મેં અઠવાડિયાં પછી એણે પોતાની પથારી છોડી ત્યાં

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

એ મજબૂત, નીરોગી અને વધતા જતા આનંદવાળી દેખાતી. એ હવે સાજી થઈ ગઈ છે. રોગનો એક અંશ માત્ર એના દેહમાં રહ્યો નથી. અને એને એ હકીકતનો ધણો આનંદ છે કે એનું એપેન્ડિક્સ દાકતરો માટે નવા મહેલો ચણાવવા આદ્યું ગયું નથી.

હવે દવાવાદીઓ વિષે : એ સાજી થયા છતાં એમણે મને ધાકધમકી આપવા માંડી, પણ હું રોટની કચેરીમાં ગઈ અને ત્યાં જઈ શોધી કાઢ્યું કે એક નાનકડી નાહાળારી હતી, જેમાંથી હું ગિરફતાર થતી બચી શકું. અને એ નાહાળારી એ હતી કે મારે એમ જાહેર કરવું જોઈએ કે હું “કાર્મોપેથિક” ઉપચારો વાપરતી હતી. કારણ કે એસેચુસેસ્ટસ રોટના કાયદા મુજબ કાર્મોપથો ઉપર ત્રાસ વર્તાવી શકાતો નથી. આ રોતે મેં એમનો આટલો વિરોધ કરવા છતાં, તેઓ મને કશું જ કરી શક્યા નહિ.

મારી બહેન જ્યારે જ્યારે રસ્તા ઉપર જાય છે ત્યારે ત્યારે બારે સનસનાટી ફેલાવે છે, કારણ કે એ એકલી જ એવી વ્યક્તિ છે કે જે સુદ્ધ એપેન્ડિક્સ-શિકારી ડૉ. ડબ્લ્યુ...ના પંજમાંથી છૂટી હોય. એ દાકતર બારપૂર્વક જણાવે છે કે એની ઉપર આ રોગના વિશેષ હુમલાઓ આવશે. પણ હું કહું છું કે એમ કંઈ નહિ અને કારણ કે એનો ઉપચાર સંપૂર્ણપણે નિસર્ગોપચાર હતો.

એનું ગર્ભાશય પંચ સારી સ્થિતિમાં અને યોગ્ય સ્થાને

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક

છે. એ જ્યારે મોટરમાંથી પોતાની બેઠક ઉપરથી ઊઠ્યો ત્યારે એને થયેલી આ ઈજા, પણ દાકતરો જેટલી દેખાડવા મળી રહ્યા હતા એટલી ગંભીર નહોતી.

હું આશા રાખું છું કે આ પત્ર આપણા શિક્ષણવર્ગ આગળ વાંચવાને આપને સમય મળી રહેશે. આપ સૌ વિદ્યાર્થીઓને ખાસ બક્ષામણુ કરશે કે તેઓ ત્યાં અપાતાં બાષણો એકચિત્તે સાંભળે, કારણ કે આ પ્રકારનું જ્ઞાન અમલમાં મૂકવાની માણુસને ક્યારે જરૂર પડે છે એ કોઈ કહી શકતું નથી. આપે ઓટોના કેસની શી રીતે સારવાર કરી તેનું જે સરળ વર્ણન કર્યું હતું, તે જો મેં ના સાંભળ્યું હોત તો મારી બહેનની શી રીતે સારવાર કરવી તે મને ન સમજાયું હોત.

કુદરતનો વિજય થાયો ! જો આપણે કુદરતને છૂટે હાથે કામ કરવા દઈએ અને દવાવાદીઓથી દૂર રહીએ, તો કુદરત આપણને કદી દગો દેતી નથી.

ડૉ. ખીને અને આપના સ્ટાફની અન્ય વ્યક્તિઓને મારા બાવપૂર્વકના પ્રણામ કહેશે. મારી પોતાની તબિયત તો ઠીક છે, પણ બહેનના કેસને અંગે હું ખૂબ થાકી ગઈ છું.

સહૃદયતાપૂર્વક આપની  
ઈ—એ—સી. ”

( આ પત્ર ઉપર ડૉ. લિંડલેર નીચે મુજબ નોંધ લખે છે. )

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈક્ષણિક

“ક્રૂપા એ મહિના ઉપર જ મિસીસ સી. અમારી સાથે હતાં. એમનો પત્ર એ દર્શાવે છે કે, અમારી સંસ્થાના શિક્ષણ-વિભાગમાંથી ટૂંક વખતમાં પણ કેટલું વ્યવહારુ જ્ઞાન મેળવી શકાય છે. એમણે પોતાની બહેનના કેસમાં જે સારવાર થોડી તે જ સરળ અને સાદી સમજાયુક્ત સારવાર બધા જ ઉચ્ચ શૈક્ષણિકમાં આટલી જ કાર્યસાધકતાથી આપી શકાય છે. અને વધારે અગત્યનું તો એ છે કે જે ઉચ્ચ શૈક્ષણિક નૈસર્ગિક ચિકિત્સા થાય, અને ત્યારપછી સાદી સમજવાળું જીવન ગાળવામાં આવે, તો મોટા ભાગના દાકતરોને બીજા ધંધાઓ શોધી લેવાની ફરજ પડે.

“ધી “લિંડલેર મેગેઝીન” ના લવિષ્યના કોઈ અંકમાં અમે એપેન્ડિસાઇટીસનાં કારણો અને એની સાદી કુદરતી સારવાર વર્ણવીશું. જગ્યાના અભાવને લઈને આ અંકમાં અમે એ આપી શકતા નથી.

“છેલ્લાં ૨૦ વર્ષો દરમિયાન અમે એપેન્ડિસાઇટીસના હુજારો કેસોની સારવાર કરી છે, એમાંના ઘણાનું સ્વરૂપ તો અત્યંત ગંભીર હતું. છતાં ય અમે ઝેરી દવાઓનો કે સર્જિકલ વાઢકાપનો ઉપયોગ કર્યો નથી, અને અમે એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નથી. આ હકીકતો શિકાગો શહેરની “હોલ્થ ડિપાર્ટમેન્ટ” ની “હોસ્પિટલ ઓફ રેકૉર્ડ્સ” દ્વારા સિદ્ધ થઈ શકે એમ છે.

“એ જ મુજબ ટાઈફોઇડ તાવ, સેરીયો - સ્પાઇનલ

નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈલો

મેનિન્જાઇટીસ અને બીજા સંહારક દેવરૂપના ઉચ્ચ  
રોગોમાં પણ અમારી સિદ્ધિઓ આટલી જ  
અપૂર્વ છે”\*

ડૉ. લિન્ડલેરની ટાઇફોઇડ તાવની સારવાર એલોપથીની  
સારવારથી પૂરેપૂરી ઊંધી હતી. સંપૂર્ણ આરામ, કડક ઉપવાસ,  
જરૂરી જલોપચાર, શુદ્ધ હવા, માનસિક શાંતિ, મસાજ અને  
મેનિથ્યુલેશન તેમ જ દવાનિષેધ અને હિમનિષેધ એ એમની  
સારવારનાં સૂત્રો હતાં.

એ પોતાના ટાઇફોઇડના જ નહિ પણ ટાઇફોઇડ  
મેલેરીઆના દરદીઓને પણ કડક ઉપવાસ કરાવતા. ટાઇફોઇડ  
મેલેરીઆનો ક્રમ ૬ થી ૮ અઠવાડિયાં સુધી પહોંચે ત્યાં સુધી  
તો ઉપવાસ ચાલુ રહેતા, પણ તાવ ઊતરી ગયા પછી પણ  
એક અઠવાડિયું એ વધુ ઉપવાસ કરાવતા, જેથી આંતરડાને  
પુનર્ચના માટે પૂરતો સમય મળે !! ત્યાર પછી જ ધીમે ધીમે  
ક્રમશઃ આહારચોજના કરવામાં આવતી.

એને પરિણામે એમણે સત્તર વર્ષ દરમિયાન ટાઇફોઇડ કે  
ટાઇફોઇડ મેલેરીઆનો એક પણ કેસ ગુમાવ્યો નહિ. એમના  
કેસોમાં આંતરડામાંથી થતા રક્તસ્રાવ જેવા ગંભીર ગૂંચવાડા  
કદી જેવામાં આવ્યા નહિ. તેમ જ દવાઓથી ઉત્પન્ન થતી  
અસંખ્ય પશ્ચાત્ત અસરો, તેમ જ આંતરડાના અનેક કષ્ટસાધ્ય

---

\* The Lindlahr Magazine Vol. I No. II

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

અને અસાધ્ય રોગોમાંનો એક રોગ એમના દરદીઓમાં જણાયો નથી.

પોતાનો દરદી એ - ચાર અઠવાડિયાં વહેલો પથારીમાંથી ઊઠે એવા લોભમાં એને ખૂબ ખવરાવતા અને દવાઓ પાતા દાક્તરો, દરદીઓની ભવિષ્યની તંદુરસ્તીનો વિચાર કરતા ક્યારે થશે ?

એ જ રીતે મેનિન્જાઈટીસમાં પણ એમણે સત્તર વર્ષમાં માત્ર એક જ કેસ ગુમાવ્યો. છેલ્લાં ચારેક વર્ષ થયાં ગુજરાતમાં અને મુંબાઈ ઇલાકામાં દવાવાદની શીળી છત્રછાયા હેઠળ મેનિન્જાઈટીસે કેટલો હાહાકાર વર્તાવ્યો છે એ તો સૌ કાઈ જાણે છે. વિચારશીલ વાચકો એની સાથે નિસર્ગોપચારનાં આ પરિણામો સરખાવી જુઓ.

## બળિયા

...આ ઉપરાંત બળિયાની બીજી એક અત્યંત અકસીર કુદરતી સારવાર છે :

દરદીને દૂધમાં બોળેલી ચાદરથી ચાદરસ્નાન આપો. દર ચાર કલાકે એક કલાક એને આવી ચાદરમાં દિવસ અને રાત વીંટી રાખો. એને લઈને પાંચ દિવસમાં તો સંપૂર્ણ મટાડ શક્ય બનશે, તેમ જ ચામડી ઉપર એક પણ ડાઘ નહિ રહે. ગ્રેન્સઅર્ગ, ટ્રાન્સવાલના ડૉ. ડબલ્યુ. બી. સેમ્પસને આ સારવાર દશ વર્ષ ઉપરાંતના સમય સુધી નિષ્ફળતા સિવાય અમલમાં મૂકી છે. લંડનના પ્રખ્યાત ડૉ. જે. જે. જી. વિલકિનસને આ સારવારની પરીક્ષા કરી છે, અને એ એના ઉત્સાહી હિમાયતી છે. લંડનના બીજા નામાંકિત ડૉ. યંગરે ૪૦ વર્ષની પ્રેક્ટિસમાં અસામાન્ય સફળતા સાથે આ પ્રકારના ચાદરસ્નાનનો ઉપયોગ કર્યો છે.\*

---

\* The Medical Question by Dr. A. A. Erg  
N. D.



## મરડો.

મરડાના ૯૭૮ કેસોમાં માત્ર ૧૫ નિષ્ફળતાઓ.

ઝાડા અને મરડો એ ઘણા જ ગંભીર બાળરોગો છે. બીજા કેન્દ્ર પશુ કારણથી મરતાં હોય એના કરતાં આ કારણથી અનેકગણાં બાળકો મરે છે.

આ રોગમાં અસામાન્ય રીતે સફળ નીવડેલી સફરજન-ચિકિત્સા વિષે અમે અગાઉ લખી ગયા છીએ.

હવે તો દવાવાદે પણ ઉઘાડેછોગ આ ચિકિત્સાને અપનાવી છે, અને જગતભરનાં દવાવાદી વૈદ્યકિય પત્રોમાં આ ચિકિત્સાનાં પરિણામો પ્રગટ થયાં છે. જુદાજુદા દેશોમાં ચોમેર પથરાયલા સંશોધકો એ મુદ્દા ઉપર એકમત છે કે સફરજનના ખોરાકની મરડા ઉપર અસામાન્ય શુભ અસર છે. આ સાસ્વાર હેઠળ રોગનાં લક્ષણો ઝડપથી મોળાં પડે છે, એનાથી સામાન્ય

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

નિયમ તરીકે કાયમી રાહત મળે છે, અને સૌથી વિશેષ મહત્ત્વનું તો એ છે કે આ એક સલામત સારવાર છે.

એક યાદીની અંદર ૧૯ દાકતરો તરફથી આવેલા રિપોર્ટોના સારનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે, કુલે ૯૭૮ કેસોને સારવાર આપવામાં આવી હતી. આ સારવાર ૯૬૩ કેસોમાં સફળ થઈ હતી, અને માત્ર ૧૫ કેસોમાં જ નિષ્ફળ ગઈ હતી.

ખીજ રોગોમાં દાકતરોની વ્યાપક થઈ પડેલી નિષ્ફળતાઓને મુકાબલે ૯૮% ઉપરાંતની સફળતા અસામાન્ય મનાવી જોઈએ.

અમે માનીએ છીએ કે આ દાકતરોએ જો સાથે સાથે જલોપચારનો પણ અમલ કર્યો હોત તો એમને જે ૧૫ નિષ્ફળતાઓ મળી તે પણ ન મળત.

## બધી જાતના રોગો

મેજર રેજિનોલ્ડ એફ. ઇ. ઓસ્ટિન જેઓ એલોપથો અને નિસર્ગોપચાર એ બન્ને પદ્ધતિઓના સમર્થ વિદ્વાન હતા, તેઓ એમ માનતા કે એવા બહુ જ ઓછા કેસો હોય છે કે જ્યાં નિસર્ગોપચારથી દરદીને ઓછોવત્તો લાભ ન ખતાવી શકાય. ૧૬ વર્ષની શુદ્ધ નિસર્ગોપચારની પ્રેક્ટિસમાં એમણે સેંકડો દરદીઓ ઉપર આ પ્રદ્ધતિનાં અદ્ભુત પરિણામો જોયાં છે. તેઓ કહે છે કે : “ હું નીચે ઉગ્ર અને હડીલા રોગોની એક યાદી આપું છું, જે રોગો મટાડવામાં મેં કુદરતને ( કુદરતી ઉપચારોથી ) મદદ આપી છે.

ખીલ, એડીનોઈડસ, પાંડુરોગ, એપેન્ડિસાઈટીસ, હૃદયરોગ, આર્થ્રાઈટિસ, દમ, ગડગૂમડ, ઝાંકાઈટિસ, કબજિયાત, કેઠાનો સોજો, નાકની, ગળાની અને શ્વાસનળીની શરદી, શરદીથી આવેલી બહેરાશ, મધુખ્રમેહ, હૃદયની ગતિમાં અવ્યવસ્થા, જુદી જુદી જાતના મંદાસિ, મરડો, ડિપ્થેરીઆ, ખરજવું, ટાઈફોઈડ

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

તાવો, એમ્ફીસેમા ( Emphysema ), હોજરીનો સોજો, હોજરીનું ચાંદુ, ગાંઠિયો વા, પરમિયો, લોહીનું ઊંચું દબાણ, વિવિધ પ્રકારના માથાના દુખાવાઓ, હરસ, ઈન્ફ્યુએન્ઝા, કમ્મરનો દુખાવો, મેલેરીયા, ઓરી, જ્વાનતંતુઓનો સોજો, જ્વાનતંતુઓની અશક્તિ, ન્યુમોનીયા, પ્લુરસી, ફેફસાંનો ક્ષય, સંધિવાનો તાવ, રાંઝણ, બળિયા, સંગ્રહણી, સિક્કીલીસ, પહોળી અને શિથિલ થયેલી રક્તશિરાઓ ( varicose veins ) અને જુદા જુદા પ્રકારની સ્નાયુઓની અને સાંધાઓની અશક્તિઓ.

મારે એ ભાગ્યે જ કહેવાની જરૂર હોય કે દરેક દરદીને ઉપવાસ કરવાની ફરજ પડી નથી. મોટા ભાગના કેસોની અંદર તો દરરોજનાં એ જમણુ, યુક્તાહાર અને પદ્ધતિસરની કસરતો મટાડ માટે પૂરતાં હતાં. કેટલાક દાખલાઓનો અંદર મેનિપ્યુલેશનો, મસાજ અને જલોપચાર - ગરમ પાણીના ઉપચાર, પેંકસ, સ્નાનો ઇ. ચોજવાની જરૂર પડી હતી.

વાયકોને માટે એ હકીકત જાણવાની રસપ્રદ થઈ પડશે કે, હઠીલા રોગના અનેક કેસો જે મારી પાસે મદદ માટે આવ્યા હતા, તેમણે રૂઢિચુસ્ત સારવાર ધણા લાંબા વખત સુધી લીધી હતી, અને એ પદ્ધતિ એમને પરિણામો આપવામાં તદ્દન નિષ્ફળ નીવડી હતી. ”\*

\* Direct Paths to Health by Major Reginald  
F. E. Austin

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ રોગો

આ પુસ્તકમાં તેમ જ “નિસર્ગોપચાર-સર્વસંગ્રહ ભા. ૨”માં “સમૂહકાર્યની સિદ્ધિઓ” એ પ્રકરણમાં આપેલાં વૃત્તાંતો દ્વંવળ નિસર્ગોપચારની ઠાલી ફિશિયારી માટે આપવામાં આવ્યાં નથી.

આ વૃત્તાંતો રજૂ કરવામાં અમારે ઉદ્દેશ પ્રજ્ઞને ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં અંધશ્રદ્ધાથી દોરવાને બદલે બુદ્ધિથી દોરાતી કરવાનો છે.

દુનિયાના દેશદેશનાં આ વૃત્તાંતો છે. જર્મની, ઓસ્ટ્રિયા, ફ્રાન્સ, રશિયા, ઈંગ્લેંડ, અમેરિકા, દ્રાન્સવાલ અને હિંદુસ્તાનના નિસર્ગોપચારકાનો સમૂહ-અનુભવ અહીં આગળ રજૂ થયો છે.

આ અનુભવ એલોપથીને એના નગ્ન સ્વરૂપમાં ઉઘાડી પાડી દે છે. એની સંહારલોલા આગળ મોટાંમાં મોટાં મહાયુદ્ધોનો સંહાર પણ ફિક્કો પડી જાય છે એ કથનમાં અતિશયોક્તિ નથી પણ અપોક્તિ છે એ હકીકત અહીં સપ્રમાણ સિદ્ધ થાય છે.

આજે તો આપણા દેશમાં મરકીતી માફક દવાવાદ ફેલાઈ રહ્યો છે. દિવસ ઊગ્યે નવી નવી હોસ્પિટલોની યોજનાઓ પ્રજ્ઞ આગળ “ગરીબોનું કલ્યાણ” કરવાના ઉદ્દેશથી રજૂ થાય છે. આપણા દેશમાં હોસ્પિટલો અને દવાખાનાં વધારવાથી આપણે ગરીબોનું કલ્યાણ કરીશું ? રોગો ઘટશે ? આરોગ્યનું ધોરણ ઊંચું આવશે ? આજે એલોપથી પાછળ અર્ચાતા કરોડો રૂપિયા એ પ્રજ્ઞનાં નાણાંનો સંવ્યય છે ?

## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

આ બધાના પ્રશ્નો વિષે વિચારશીલ વાચકો પોતાના સ્વતંત્ર નિર્ણયો બાંધે એ જરૂરી છે.

નીચે ઉગ્ર રોગોમાં નિસર્ગોપચારનું મરણપ્રમાણ રજૂ કરવામાં આવ્યું છે:

ઉગ્ર રોગો	મરણપ્રમાણ	દરહજારે મરણપ્રમાણ
આંતરડાનો સોજો	૧૦ : ૦	?
બળિયા	૧૫ : ૦	?
કોલેરા	૨૦ : ૧	૫૦
ટાઈફોઇડ	૩૫ : ૧	૩૦
હડકવા	૧૦૦ : ૦	૦
ન્યુમોનીઆ	૧૦૦ : ૧	૧૦
ડિપ્થેરીઆ	૧૫૦ : ૧	૭
લાલ તાવ	૨૦૦ : ૦	૦
ટાઈફસ	૩૦૦ : ૦	?
ઓરી	૪૦૦ : ૦	૦
બધી જાતના ઉગ્ર રોગો	૬૦૦ : ૦	?
ઈન્ફ્યુએન્ઝા	૮૦૦ : ૧	૧૪
મરડો	૧૦૦૦ : ૧	૧
કાકડાનો સોજો		
નાકના મસાનો સોજો		
મેસ્ટોઈડાઈટીસ ઈ.	૧૦૦૦ : ૦	૦

## નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શૈલો

દરેક પ્રકારના

એપેન્ડિસાઇટીસ	૧૦૦૦ : ૦	૦
સામાન્ય સોઝાઓ	૧૦૦૦ : ૦	૦
મેનિન્ગાઇટિસ	?	?
પ્લેગ	?	?
ધનુર્વા	?	?
ઉટાંટિયું	?	?
ફૂકડિયા ખાંસી	?	?
મેલેરીઆ	?	?

મેં જે મરણપ્રમાણના આંકડાઓ મૂક્યા છે તે તો મારી પાસે જે કાંઈ પુરાવો એકઠો થયો છે તેને આધારે. જે રોગ વિષે મને માહિતી નથી ત્યાં માત્ર પ્રશ્નાર્થક ચિહ્ન મૂક્યું છે. પણ આ કાંઈ સંપૂર્ણ પુરાવો નથી, આના કરતાં તો અનેકગણો પુરાવો દેશદેશના નિસર્ગોપચારના સાહિત્યમાં સંશોધકોની રાહ જોતો પડ્યો છે.

અમે આ પુરાવાને અંધશ્રદ્ધાથી સ્વીકારી લેવાની કોઈ વાચકને સલાહ આપતા નથી. જે દિવસે આ દેશમાં ઝનૂનને બદલે શુદ્ધિથી દોરવાતા આરોગ્ય-પ્રધાનો નિમાશે તે દિવસે અવશ્ય સૌ ચિકિત્સાવાદોની લાયકાત તપાસતું એકાદ ઇમિશન નિમાશે. એ ઇમિશન આગળ જે પુરાવો પડશે તે આના જેટલો જ અજોડ હશે એવી અમને શ્રદ્ધા છે. એ શ્રદ્ધા સફર છે, કારણ કે એના પાયામાં અભ્યાસ અને અનુભવ છે.

## નિસર્ગોપચાર અને ઉગ્ર રોગો

**સમય:**—નિસર્ગોપચાર હેઠળ જીવન અને આરોગ્યની પેઠે સમયની પણ અત્યંત કરકસર થાય છે. શરદી, સળેખમ, મેલેરીઆ, ઇન્ફલ્યુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ, ડિપ્થેરીઆ, લાલ તાવ, કોલેરા, ઝોરી, અછબડા, બળિયા, સેરીબો-રપાઇનલ મેનિન્ગાઇટિસ ઇ. રોગો એક જ અઠવાડિયામાં સારા થઈ જાય છે. અસામાન્ય કેસોમાં ૧૦ થી ૧૪ દિવસનો વખત લાગે છે. ટાઇફાઇડ સામાન્ય રીતે એક અઠવાડિયામાં મટી જાય છે. ઉગ્ર કેસો ૨ થી ૩ અઠવાડિયાં લે છે. ઉટાટિયું સંધિવા વગેરે રોગો ૩ અઠવાડિયાંમાં મટે છે. ટાઇફાઇડ-મેલેરીઆ છ અઠવાડિયાં લે છે. નિસર્ગોપચારની સારવાર હેઠળ અતિ વિરલ અપવાદો બાદ કરતાં કોઈ પણ ઉગ્ર રોગ ૪૨ દિવસથી વધારે ચાલતો નથી.

**ગૂંચવાડા**—બહુ જ ઓછા કેસોમાં બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં જણાય છે-ઓછી જીવનશક્તિને લીધે.

**પશ્ચાત્**—અસરો—બિલકુલ નહિ.

**ખર્ચ**—મફત સારવારથી માંડીને ૧૦૦ રૂ. સુધી હોઈ શકે.

**માનસિક શાંતિ**—માંદગીનું પરિણામ નિશ્ચિત હોવાથી અસામાન્ય માનસિક શાંતિ રાખી શકાય છે.



નિસર્ગોપચાર અને ઉચ્ચ શેઠો

આધારભૂત પુસ્તકો

‘The Hydropathic Encyclopedia’ by  
Dr. R. T. Trall M. D.

‘Direct Paths to Health’ Major Regi-  
nald F. E. Austin R. A. M. C., M.R. C. S.,  
L. R. C. P.

‘Homoeopathy’ by Sir John Weir K.  
C. V. O., M. B.

‘Homoeopathic and Biochemic self-help’  
by Dr. R. V. Kulkarni.

Lindlahr Magazine.

## દાંતનાં દર્દો

A diamond is not as precious as a tooth.

—Cervantes

એક હીરો પણ દાંત જેટલો કીમતી નથી.

—સર્વોદીસ

આજે આપણે દાંતનાં દર્દોથી રિખાતા દર્દીઓની સંખ્યા જોઈએ અને એની ઉપર વિચાર કરીએ તો આપણને ખરેખર આપણી કહેવાતી “ સંસ્કૃતિ ” માટે શ્રમ ઉત્પન્ન થયા વિના રહે નહિ. દાંતવૈદક એ સર્જરીની પેઠે અવશ્ય એક ઉપયોગી અને લોકહિતકારક ધંધો છે, પણ આ ધંધાને ઉત્પન્ન કરનાર અને પોષનાર કારણોમાંથી મોટા ભાગનાં કારણો એવાં છે કે જેમને સહેલાઈથી નિવારી શકાય. સંસ્કૃતિની આદર્શ સ્થિતિ તો એ છે કે જેમાં દાંતરો, સર્જનો અને દાંતવૈદકો

## દાંતનાં દર્દો

ઝોછામાં ઝોછા હોય, આ ત્રણે ધંધાઓની વૃદ્ધિ એ સંસ્કૃતિની નહિ પણ વિકૃતિની સ્થિતિ મનાવી જોઈએ.

### દાંતની રચના અને ઉપયોગિતા

આપણને બે જડાં છે એમાંથી નીચેનું જડણું એક હાડકાનું અને ઉપરનું બે હાડકાંનું બનેલું છે. સામાન્ય રીતે દાંતની સંખ્યા ૨૮ થી ૩૨ ની હોય છે. ૩૨ દાંતમાંથી ચાર દાંત કાપવામાં, આઠ દાંત બોલવામાં અને વીસ દાંતો ખોરાકને દળવાના કામમાં આવે છે. વાળ અને નખની પેઠે દાંતના પણ બે ભાગ પાડી શકાય-પેઢાની અંદરના અને પેઢાની બહારના. પેઢાની બહારના દાંત ઉપર એનેમલને નામે ઓળખાતું કઠણુ પડ આવેલું છે. પેઢાની અંદરના દાંત ઉપર સિમેન્ટને નામે ઓળખાતું પાતળું પડ આવેલું છે. દાંતની ઠેઠ અંદરના ભાગમાં પોલાણ હોય છે, તેમાં પોચો પદાર્થ હોય છે તેની મારફતે તેને પોષણ મળે છે.

દાંતનો મુખ્ય ઉપયોગ તો કાંટી તરીકે છે. આપણા ખાદ્ય પદાર્થોને દાંત સારી પેઠે દળીને પચવા યોગ્ય બનાવે છે.

૨૫૪ રીતે બોલવામાં દાંતની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે. અનેક લોકોની વાતચીત અસ્પષ્ટ હોય છે એનાં કારણોમાં અચોગ્ય દંતોનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારની ખામી જ્યારે આવા લોકોને ટેલિફોન મારફતે સાંભળીએ છીએ ત્યારે વિશેષ જણાઈ આવે છે. એ જ રીતે દાંતનું અસ્તિત્વ અથવા

તો અભાવ માણસના દેખાવમાં ધણો ફેર પાડી દે છે. ધણુ લોકોના આકર્ષકપણાના મૂળમાં એમના નિર્મળ હીરા જેવા દાંત અને હસમુખો ચહેરો રહેલાં હોય છે.

દાંત શી રીતે બગડે છે ?

દાંત બગડવા માટે પ્રજામાં પ્રચલિત અને સર્વમાન્ય સિદ્ધાંત એ છે કે દાંતના રોગોનું કારણ વિવિધ પ્રકારના રોગજંતુઓ છે અને એનું કારણ સ્થાનિક ગંદકી છે. એટલા માટે દાંતના રોગો સામે રક્ષણ તરીકે દૂધપ્પશ અને પેસ્ટને આગળ ધરવામાં આવે છે. અસંખ્ય દાકતરો ખરાબ દાંતને પાયોરીઆ, સંધિવા, સ્નેહમ, અપચો, કેન્સર, ક્લેન્જના રોગો, માથાનો દુઃખાવો, આંખના રોગો, નાકના રોગો, ગળાના રોગો તેમ જ હૃદયરોગ માટે જવાબદાર ગણે છે.

કેટલાક દાકતરો એટલી હદ સુધી કહે છે કે માણસના હૃદયના રોગનું મૂળ એના મોંમાં છે. આ માન્યતાના આધારે સંધિવા તેમ જ બીજા રોગોમાં સાબુસમા દાંત ખેંચી કાઢવામાં આવે છે અને કાકડાઓ વધેરી નાખવામાં આવે છે.

શરીરના લગભગ બધા જ રોગો માટે કેવળ ખરાબ દાંતોને જવાબદાર ગણવા એમાં બેહદ અતિશયોક્તિ છે. કેટલાક લોકો કહે છે કે કબજિયાત સૌ રોગનું મૂળ છે, બીજા કેટલાક લોકોને હોજરીના બગાડમાં રોગવૃદ્ધિનું મૂળ દેખાય છે, એ જ રીતે માણસનાં બધાં દુઃખદર્દો માટે બેડાડુ નિંદગી ને અથોગ્ય

## દાંતનાં દર્દો

ખોરાકને અને ખરાબ દાંતોને જવાબદાર ગણનારો વર્ગ ધણો મોટો છે. આ બધા લોકો આરોગ્યના પ્રશ્નની એકાદ બાબુ લઈને એને વિષે એટલી બધી અતિશયોક્તિ કરે છે કે એના જેટલા જ મહત્વના ખીજ પ્રશ્નોની ઉપેક્ષા કરવાને લોકો લલચાય. ખરાબ દાંત તંદુરસ્તી ઉપર અવશ્ય અશુભ અસર ઉપજાવે છે, પણ એટલા માટે એમને સૌ રોગોના એક માત્ર કારણ તરીકે સ્વીકારી શકાય નહિ. એ જ રીતે ખરાબ દાંત માટે સ્થાનિક ગંદકીને અને રોગજંતુઓને જવાબદાર ગણવાં એ પણ એક અધૂરો ખ્યાલ છે.

### વધુ મહત્વનાં કારણો

પાસ્તરની જંતુવાદની શોધ પછી લગભગ બધા જ રોગોનું કારણ જુદા જુદા પ્રકારના રોગજંતુઓ ગણાવા માંડયા. આ દૃષ્ટિબિંદુ ઉપર ન્યારે બધા જ વૈજ્ઞાનિકો લગભગ એકમત હતા, ચારે ડો. લામન જેવા નિસર્ગોપચારકોએ પોતાનો સ્વતંત્ર અવાજ ઉઠાવ્યો. એમણે એ શોધ્યું અને સિદ્ધ કર્યું કે દાંતના રોગો તેમ જ અન્ય અનેક રોગોનાં મૂળમાં શરીરને આવશ્યક એવી ચેતનક્ષારોની ઓછી-વધતી તૂટ છે. લામન પછી લિંડલેર, ટિલ્ડન, મેકકેન, એર્ઝ અને ઓટોકાક જેવા આધારશાસ્ત્રીઓ અને વૈજ્ઞાનિકોએ ચેતનક્ષારોની જરૂરિયાત વિષે અને એના અભાવથી આવતાં દુષ્પરિણામો વિષે ખૂબ પ્રચાર કર્યો છે. આલફ્રેડ મેકકેને પોતાના જીવનકાળ દરમિયાન મેદો, રવો, સફેદ ખાંડ તેમ જ ખીજ નિઃસત્વ ખોરાકો સામે

જખરી જેહાદ જગાવી હતી. એની બળવાન અણુનમ અને તીખી કલમે આહારમુધારાના કાર્યને અમેરિકામાં જખ્ખર વેગ આપ્યો હતો. દંતવિદ્યાની બાબતમાં આજે દાકતરો અને દંતવૈદ્યો બે હાવણીઓમાં વહેંચાઈ ગયા છે. એક વર્ગ દંત-રોગોના મુખ્ય કારણ તરીકે મોંની અશુદ્ધિને અને રોગ-જંતુઓને માને છે, જ્યારે બીજો એક વર્ગ પોષક આહાર ઉપર વિશેષ ઝોક મૂકે છે. એમની દૃષ્ટિએ દંતરોગનું મુખ્ય કારણ અયોગ્ય આહાર છે, જ્યારે રોગજંતુઓ એ ગૌણ કારણ છે.

### શારીરિક અને સ્થાનિક કારણો

દાંતના રોગોનાં અનેક કારણોમાંથી નીચેનાં કારણો મહત્ત્વનાં છે:

#### (૧) પરિશ્રમનો અભાવ

આપણી ખોરાક તૈયાર કરવાની રીતો એવી છે કે જેથી ચર્વણક્રિયાને ઓછામાં ઓછું ઉત્તેજન મળે. કુદરતનો કાયદો છે કે જેને જીવતા રહેવું હોય તે શ્રમ કરે. જે અંગ એક વા બીજા કારણને લઈને નિરુદ્ધ થી બની જાય છે તે ધીમે ધીમે ખોટું પડે છે, રોગી બને છે, અને અંતે તેનો નાશ થાય છે. દાંતને નિયમિત કસરત ન મળવાથી દાંતના મૂળમાં વહેતો રક્તપ્રવાહ શિથિલ બને છે, એને પૂરતું પોષણ મળતું નથી અને દાંત નબળા પડે છે.

દાંતનાં દર્દો

## (૨) નિઃસત્વ ખોરાકો

મેંદો, રવો, પોલીશ કરેલા ચોખા, સફેદ ખાંડ, મીઠાઈ, ફરસાણુ ઇત્યાદિ ખોરાકો અનેક રીતે નુકસાન કરે છે. સૌથી પહેલું તો, આ ખોરાક લોહીને સમૃદ્ધ કરવા માટે જોઈતાં જીવનતત્ત્વો ધરાવતો હોતો નથી, ખીજું, વિશેષ પ્રમાણમાં રટાર્થ અને ખાંડ ખાવાથી એ શરીરમાં ઓક્ઝેલિક એસિડ પેદા કરે છે. આ એસિડ શરીરને માટે અત્યંત નુકસાનકારક હોવાથી કુદરત એને ચૂના સાથે જોળવી પેશાબ વાટે કુંદશિયમ ઓક્ઝેલેટના ગાંગડાના રૂપમાં શરીરની બહાર કાઢી નાંખે છે. આપણે જો સરખામણી કરવી હોય તો ઓક્ઝેલિક એસિડની ચોર સાથે અને ચૂનાની પોલીસ સાથે કરી શકીએ. જો સમાજમાં ચોર ન હોય તો એને પકડનાર પોલીસ જેમ રચનાત્મક કાર્યમાં લાગી જાય, તેમ એસિડોના નાશ માટે ચૂનાનો દુર્વ્યય ન થતો હોય તો એ ચૂનો દાંતની રચનામાં વપરાય.

## (૩) ખરાબ રસોઈ

ખાણપદાર્થો તૈયાર કરવામાં કારખાનાંઓ અનેક કીમતી તત્ત્વોનો નાશ કરે છે એ જાણે ઓછું હોય તેમ બાકી વધેલાં તત્ત્વોનો રસોડામાં નાશ થાય છે. શાકભાજી અથવા જાત ઓસાવીને એમાંનું પાણી ફેંકી દેવાથી અનેક કીમતી ક્ષારો અને જીવનદ્રવ્યો નિરર્થક વહી જાય છે, એ ઉપરાંત આપણા ખોરાકમાં જાત, ખીચડી, શીરો, ફરસાણુ અને એવા જ

બીજા પાણી પીન પોચા બનેલા પદાર્થો વિશેષ પ્રમાણમાં લેવાથી દાંતને જરૂરી પરિશ્રમ મળતો નથી, અને લાંબે વખતે એ પરિશ્રમના અભાવનાં બૂંડાં ફળ દેખાયા સિવાય રહેતાં નથી.

#### (૪) ખાનપાનની કુટેવો

ઉતાવળા ખાવાની ટેવ, પૂરતું ચાવ્યા વિના ખોરાક ઉતારી જવાની ટેવ, ગરમાગરમ રસોઈ અને ઠંડાં પીણાંનો શોખ, ખરફના ટુકડા કાયમ ચાવ્યા કરવાની કુટેવ તેમજ મીઠાઈનો ખેહલ ઉપયોગ, દાંતને અવશ્ય નુકસાન કરે છે.

#### (૫) શ્વાસોચ્છવાસ

મોટેથી જાગતાં અને ઊંઘતાં શ્વાસ લેવાની કુટેવ દાંતને માટે હાનિકારક છે. આ ટેવથી બાળકના દાંત વાંકાચૂકા આવી એનો ચહેરો કદરૂપો થવાનો, તેમજ કાકડાનો સોળો, ફેફસાંનાં દર્દો કે ક્ષય લાગુ પડવાનો સંભવ છે. આ ટેવની એના શુદ્ધિ-વિકાસ ઉપર પણ અસર પહોંચે છે.

#### (૬) દાંતનો દુરુપયોગ

અખરોટ, બદામ, સોપારી, ખરફ અને એવા સખત પદાર્થો દાંતથી અવારનવાર ભાંગવાથી કે ભાંગવાનો પ્રયત્ન કરવાથી દાંતો ઉપર ખેહલ અને અણુસરખું દબાણ આવે છે અને લાંબે વખતે તેની પણ ખરાબ અસરો જણાય છે, એ ઉપરાંત અંગબળના પ્રયોગોની અંદર દાંતથી વજન ઉપાડવામાં



ધણી વખત ધડા વગરની મહેનત કરવામાં આવે છે અને આ પ્રકારનો અતિશ્રમ પોતાનો બદલો અવશ્ય લે છે.

### (૭) વ્યસનો

પાન સોપારી તમાકુ ચાવવાની ટેવ, ધૂમ્રપાન અને ગળપણનાં દુર્વ્યસનો દાંતને ઘણું નુકસાન કરે છે.

### (૮) આનુવંશિકતા

બાળક જ્યારે ગર્ભમાં હોય છે ત્યારે માતાના ખોરાકની એની ઉપર અત્યંત પ્રબળ અસર પહોંચે છે. એ સમયે માતાના ખોરાકમાં જે પૂરતાં પોષક તત્ત્વો ન હોય તો તેની અસર બાળકના શરીરના તેમ જ દાંતના બંધારણ ઉપર પડે છે. ધણી વખત આપણે ધણી સગર્ભા સ્ત્રીઓના વાળ ગિતરી જતા જોઈએ છીએ, એનું કારણ એ હોય છે કે માતાના ખોરાકમાં એ જીવની જરૂરિયાત માટે પૂરતો ચૂનો હોતો નથી, એટલે શરીરમાંના ચૂનાની ન્યૂનતાને અંગે હાડકાં અને દાંતમાં સંધરાયલો અનામત ચૂનો વપરાય છે અને ચૂના માટે ચાલી રહેલા એ જીવનના વિગ્રહમાં કુદરત નવા જીવની તરફેણમાં પોતાનું પદ્ધતિ ઝુકાવે છે. જે એમાંથી એકને જ જિવાડવાનું હોય તો કુદરત જૂના જીવને બદલે નવા જીવને જિવાડવાનું વધુ પસંદ કરે છે.

### (૯) બાળઉછેર

આરોગ્યરક્ષણ અને રોગનિવારણની દૃષ્ટિએ પણ બાળ-

ઉછેરનો પ્રશ્ન અત્યંત મહત્વનો છે. નાનપણમાં જો સારું શરીર બંધાયું હોય તો જીવાનીમાં અને પાછલી જિંદગીમાં એ પૂરતા પ્રમાણમાં દુરુપયોગ સહન કરી શકે છે. જીગતાં બાળકોને પૂરતા પ્રમાણમાં દૂધ, મધ, તાજી ભાજ્યો અને ફળો આપવાં જોઈએ. બાળકને નાનપણથી જ ચા, કોફી, પતાસાં, ચોકલેટ અને મીઠાઈની ટેવ પાડવી ન જોઈએ. દરરોજ નિયમિત સમયે ૧૫ મિનિટથી અરધા કલાકનું સૂર્યસ્નાન અપાવું જોઈએ, જે એમનાં દાંત અને હાડકાં મજબૂત બનાવવામાં જરૂરી મદદ કરશે. બાળક રાંધેલું અન્ન ખાતું થાય તેની સાથે સાથે જ એને મીઠાના કાગળા કરવાની અને નિયમિત દાંત સાફ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આટલું કર્યા છતાંયે જો દાંતમાં કંઈ પણ ખામી જણાય તો કોઈ સારા ચિકિત્સક કે દાંત-વૈદ્યની સલાહ લેવી.

### (૧૦) પાચનક્રિયાની વિક્ષિયા

આખી અનનળીના અવયવો એક બીજા સાથે સંકળાયેલા છે. એમનો કોઈ પણ એક અવયવ બગડતાં બીજા અવયવ ઉપર અવશ્ય ખરાબ અસર ઉત્પન્નવે છે. કાયમી અપચો અથવા તો કબજિયાત દાંતને અવશ્ય ખરાબ કરે છે, એ જ રીતે ખરાબ દાંતથી ખોરાક ખરાબર ચાવી શકાતો નથી અને દાંતનાં મૂળમાં થતાં ઝેરો પેટમાં જઈને અપચો અથવા કબજિયાત ઉત્પન્ન કરે છે, અને આ રીતે એક ઝેરી રોગચાળે રચાય છે.

## દાંતનાં દર્દો

### (૧૧) સ્થાનિક ગંદકી

સ્થાનિક શુદ્ધિ ઉપર દાંતરો, દંતનૈલા અને ધણા લેખકો તરફથી અતિશય ભાર મૂકવામાં આવ્યો છે. ધણા લોકો તો મોંની ગંદકીને જ પાયોરીઆનું એક માત્ર કારણ સમજે છે. આ દૃષ્ટિબિંદુ બરાબર નથી. સ્થાનિક ગંદકી રોગને અવશ્ય આમંત્રણ આપે છે પણ માણસ જો આહારવિહારમાં ગમે તેવો બેદરકાર રહે અને દાંતની ચોખખાઈ ઉપર જ પોતાનું બધું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે તોપણ એ દંતરોગોમાંથી છટકી શકે નહિ. રક્વીં કે પાયોરીઆ જેવા રોગો દેખા દેતાં પહેલાં લાંબા સમય સુધી લોહીની અંદર અશુદ્ધિઓ અને ન્યૂનતાઓનો વિકાસ થયા જ કર્યો હોય છે. શરીરના બીજા કોઈ આંતર-અવયવ કરતાં મોંની જ શુદ્ધિનો આટલો બધો આગ્રહ શા માટે રાખવામાં આવે છે એનો જવાબ એ છે કે સંસ્કૃત રહેણી-કરણી અને રસોઈની ટેવ. પશુપંખીઓ દાંતણુ નથી કરતાં હોતાં છતાંયે એમને પાયોરીઆ થતો નથી. તેઓ રક્વીંથી પીકાતાં નથી. જંગલી, અર્ધ જંગલી અને ગામડાંની પ્રજામાં પણ દંતરોગોનું પ્રમાણ બહુ ઓછું હોય છે. અને આપણે ધણી વખત જોઈએ છીએ કે વ્યક્તિગત રહેણીકરણીમાં સ્વચ્છ નહિ એવા રબારીઓ અથવા લારી ખેંચનારા મજૂરોના દાંત અદેખાઈ ઉપજાવે એવા સફેદ હોય છે, એનું કારણ જો એવા જઈએ તો એ જ મળી આવે કે એમના ખડતલ જીવનથી એમનો બધો ખોરાક સારી રીતે પચી જાય છે અને

## દાંતનાં દર્દો

દાંત તરફ બેઠકાર રહેતા હોવા છતાંયે એ બેઠકારીની ખરાબ અસરોમાંથી એ મોટે ભાગે મુક્ત રહે છે.

રાંધેલો ખોરાક દાંતને બગાડવામાં નીચેની રીતે મદદરૂપ થાય છે :

(૧) એ ખોરાક અતિશય પોચો થવાથી ચાવવાને ઉત્તેજન આપતો નથી, જેથી દાંતનાં મૂળમાં જોડતા પ્રમાણમાં લોહી આવી શકતું નથી.

(૨) એ ખોરાકની જે કણીઓ દાંતમાં બરાઈ રહે છે તે નિર્જીવ હોવાથી દાંતમાં સદૈવ વસતા જંતુઓ એની ઉપર તૂટી પડી એનો નાશ કરી અનેક સંહારક એસિડોને જન્મ આપે છે, જેમના સતત સંસર્ગથી દાંત નબળા પડે છે.

જો આપણે ફક્ત ફળફળાદિ અને કંદમૂળ ઉપર રહેતા હોઈએ અને મહેનતુ જીવન ગાળતા હોઈએ તો દાંતથી કે દૂધાચ્છની ઝાઝી આવશ્યકતા નથી રહેતી; પણ જ્યાં સુધી ખેડાકુ જિંદગી અને અતિ રસોઈનાં અનિષ્ટો મોજૂદ છે ત્યાં સુધી દાંતની સ્થાનિક શુદ્ધિ અત્યંત આવશ્યક છે. ચૂસો અને દાંતથી બન્ને સાથે સાથે જનમ્યાં છે.

### (૧૨) રચનાની વિકૃતિ

નાનપણમાં દૂધિયા દાંત પડી ગયા પછી જે નવા દાંત ઊગે છે એ જો વાંકાચૂકા ઊઝા હોય તો એમાં ગમે તેટલી મહેનત છતાંયે કચરો બરાઈ રહે છે, કહેવાય છે અને દાંતનાં અનેક દર્દોને જન્મ આપે છે.

## દાંતનાં દર્દો

### દાંતરોગોનો અટકાવ અને ઉપચારો

હવે આપણે દાંતરોગોને શી રીતે અટકાવી શકાય તેમ જ મટાડી શકાય એ જોઈએ. નીચે રજૂ કરવામાં આવેલી સૂચનાઓને જો કાળજીપૂર્વક અમલમાં મૂકવામાં આવશે તો દાંત નીરાગી રહેશે, એના રોગો અટકશે અને દાંત તરફથી કોઈ તકલીફ તમારે વેઠવાની નહિ રહે.

આ સૂચનાઓનો મોટો ભાગ અમલમાં મૂકવાથી સામાન્ય દાંતરોગો અને તદ્દન શરૂઆતનો પાયોરીઆ પણ મટશે. નિસર્ગોપચારમાં જે ઉપચારો રોગને અટકાવવા માટે સૂચવવામાં આવે છે તે જ ઉપચારો રોગને મટાડવા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે. સ્વાસ્થ્યરક્ષા એ જ નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સા છે. જો કે રોગને અટકાવવા માટે જેટલા વખતની જરૂર છે તેના કરતાં રોગને મટાડવા માટે ઘણા ઘાંઘા સમયની જરૂર છે.

### દાંતને કસરત આપો.

આપણને દાંત કુદરતે ઉપયોગ માટે આપ્યા છે. અનુપયોગી અંગ અશક્ત થાય, જૂઠું પડે, સડી જાય અને નાશ પામે એ કુદરતનો કાયદો છે. કુદરત કહે છે: “ મેં તમને અંગ ઉપયોગ માટે આપ્યું છે. એને જીવતું રાખવાની શરત એક જ છે અને તે એ કે તમે એને વાપર્યા કરો. તમારે એને વાપરવું ન હોય તો મને એનો નાશ કરવા દો. નાહકનો જોનો શા માટે વેંઢારો છો ? ”

એટલે આપણો તો કુદરતના આ અટલ નિયમને માન આપ્યે જ છૂટકો.

ખોરાકમાં ફેં ખોરાક કાચો અને શેકેલો હોવો જોઈએ. શેરડીની મોસમમાં પ્રમાણસર શેરડી ચાવતા રહો. સવારના પહોરમાં નારતા તરીકે અથવા તો જમ્યા પછી ચાર કલાકે શેરડી ચાવવાની રાખવી. શેરડીની સાથે કંઈ ન લેવું.

ખાંડના હિમાયતીઓ એક ભ્રામક દલીલ અવારનવાર કરતા રહે છે. તેઓ કહે છે કે વેસ્ટ ઇન્ડિઝના રહેવાસીઓ તેમ જ શેરડીના વાવેતર ઉપર કામ કરતા મજૂરોનાં પેટમાં સારા પ્રમાણમાં ખાંડ જાય છે, છતાં યે એમના દાંત મજબૂત, ચોખ્ખા અને સફેદ હોય છે. જો ખાંડથી દાંત ખરાબ થતા હોય તો આ બધા ય લોકો ખોખા જ હોવા જોઈએ !

હવે સાચી હકીકત તો એ છે કે એ મજૂરો પોતાને જોઈતી ખાંડ કમાય છે. તેઓ પોતાની ખાંડ બે રીતે કમાય છે; એક તો તેઓ પોતાના ગુજરાન માટે સખત શારીરિક પરિશ્રમ કરે છે-એને પરિણામે શરીરમાંની સઘળી ખાંડ સંપૂર્ણ રીતે હજમ થઈ જાય છે. બીજું, તેઓ શેરડી ચાવોને પોતાના શરીરમાં ખાંડ દાખલ કરે છે. તૈયાર ખાંડ ખાવી અને શેરડી મારફતે તેને લેવી એ બે વચ્ચે ધણો જ તફાવત છે. સાકરનો એક ગાંગડો કે પતાસું આપણે મોંમાં મૂકીને એક મિનિટમાં ખલાસ કરીએ અથવા તો આ કે સરખતમાં નાખીને થોડી મિનિટોમાં જ એને પી જઈએ, ત્યારે ખાંડનો એક

## દાંતનાં દર્દો

સામાન્ય ગાંગડો શેરડી મારફતે શરીરમાં દાખલ કરવાનો હોય તો એ દાંતની કસરત તેમ જ સારો એવો સમય માગી લે છે.

શેરડી ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે. અમુક અંશે એ દાંતણીની પેઠે દંતશુદ્ધિનું કાર્ય પણ કરે છે. પેટમાં બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ખાંડ જાય છે, સાથે સાથે ચૂનો, લોહ અને બીજા કીમતી ખનીજ ક્ષારો શરીરને મળે છે અને એ ચૂનો વળી પાછો દાંતના બંધારણમાં મદદગાર બને છે. એ રીતે જોતાં સફેદ ખાંડ જ્યારે દરેક દૃષ્ટિએ નુકસાનકારક છે ત્યારે શેરડી ચૂસવાની ટેવ દરેક રીતે પ્રશંસાપાત્ર છે.

શેરડી ઉપરાંત સફરજન, સૂકાં ફળો, રાટલા તેમ જ ચણા જેવા કઠણ પદાર્થો ચાવવાની દાંતને સતત તાલીમ મળ્યા કરવી જોઈએ. શેરડીની મોસમ ન હોય અને કાઠ ને કાઠ કારણને લઈને દાંતને પૂરતું ચાવવાનું કામ ન મળતું હોય ત્યારે દાંતને નીચેની રીતે કસરત આપી શકાયઃ એક નાનો ડુવાલ અથવા તો નેપકીન લઈને એને ચારથી આઠ ગણી ગડી વાળી એનો એક છેડો મોમાં દાખલ કરો. વધુમાં વધુ દાંતથી છેડા ઉપર સરખું દબાવ્યું લાવો. ત્યાર પછી એના બીજા છેડાને બન્ને હાથમાં પકડી ઉપર, નીચે, સામે, જમણી બાજુ અને ડાબી બાજુ ધીમે ધીમે ખેંચો. ધીમે ધીમે દિનપ્રતિદિન હાથનું ખેંચાણ અને દાંતની પકડ મજબૂત બનાવતા જાય. જે નિયમિત રીતે આ કસરત કરવામાં આવશે

## દાંતનાં દર્દો

તો દાંતની મજબૂતી અને તંદુરસ્તી ઉપર એ અસામાન્ય શુભ અસર ઉપજાવશે.

### દાંતને પોષણ આપો

દાંતને કસરત પછી ખીજી જરૂર પોષણની છે. પોષણના પ્રશ્નને બે બાજુઓ છે. નિઃસત્ત્વ ખોરાકોનો ત્યાગ અને પોષક ખોરાકોનો સ્વીકાર. નિઃસત્ત્વ ખોરાકોમાં સૌથી પહેલું સ્થાન હું ખાંડને આપું. દાંતનાં દર્દોની દૃષ્ટિએ જ નહિ પણ ખીજા અનેક રોગોની દૃષ્ટિએ ખાંડનો ત્યાગ અથવા તો અતિશય મર્યાદિત ઉપયોગ અત્યંત આવશ્યક છે. દુનિયામાં કોઈ પણ દેશ જો વધુમાં વધુ ખાંડ ખાતો હોય તો તે અમેરિકા છે, અને આ વ્યભિચારનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે, અમેરિકામાં દુનિયાના કોઈ પણ દેશ કરતાં વસ્તીના હિસાબમાં વધુમાં વધુ દંતવૈદ્યો છે અને ત્યાં કેન્સર, મીઠી પેશાબ, હૃદયના રોગો અને પાયોરિયા બિહામણી ઝડપથી વધી રહ્યા છે.

અમેરિકાના હિસાબે આપણે ત્યાં આ અનિષ્ટ ઓછા પ્રમાણમાં છે, છતાં એ દિવસે દિવસે વધતું ચાલ્યું છે અને જો આપણે વેળાસર નહિ ચેતીએ તો ખાંડ પોતાની પાછળ પોતાનાં મહાન અનિષ્ટોની એક હારમાળા લઈ આવશે. ખાંડથી થતાં નુકસાનોનો જેમને જેમને સ્પષ્ટ ખ્યાલ છે તેઓને એમ લાગે છે કે દારૂનિષેધના પ્રશ્ન કરતાં ખાંડનિષેધનો પ્રશ્ન વધારે મહત્ત્વનો છે, અને દારૂના પીકા કરતાં પણ કંદોઈની દુકાન પિકેટીંગને વિશેષ પાત્ર છે. ખોરાકમાં ખાંડ પછી



## દાંતનાં કાકા

મીઠાઈ, ફરસાણુ, થૂલા વિનાનાં અનાજો, ચા, કોરી, કોકો, સરખતો અને બજારુ પીણાંને બાતલ કરી એમનું રથાન આખાં અનાજો, ફળો, શાકો, બાજીઓ, દૂધ, છાશ અને મધને આપવું જોઈએ. એ જ રીતે રસોઈ પણ સંરક્ષક બનાવવી અને ખોરાકમાં તળેલા તેમ જ બાફેલા ખોરાકોનું પ્રમાણ અતિશય ઓછું કરી નાખવું જોઈએ.

### ટેવો બદલો

અતિશય ગરમાગરમ રસોઈ અને ઠંડા પીણાની ટેવ કાયમ રાખીને દાંત સુધારવા મથવું એ બસવાની સાથે લોટ ફાકવા જેવો પ્રયોગ છે. જેઓ કાયમ આવો અગ્નિ ખાવાનો અખતરો કર્યા કરતા હોય તેમના દાંત અકાળે ખરી જાય તો તેમાં તેમણે તાજુબી પામવાનું કશું કારણ નથી.

આપણે અતિશય ગરમ ખોરાક ખાવાની ટેવ કેવળ દાંતને જ ખરાબ નથી કરતી પણ હોજરીને, આંતરડાંને અને આખી અન્નનળીને બગાડે નુકસાન પહોંચાડે છે. એક નિયમ તરીકે લોહીની ગરમી કરતાં વધારે ગરમ ખોરાક લેવાવો ન જોઈએ, એ જ રીતે અતિ ઠંડાં ખાણાં-પીણાંને પણ પૂરતાં ગરમ કર્યાં પછી જ શરીર એની ઉપર કાર્ય કરી શકે છે. આવી રીતે એમને ગરમ કરવામાં શરીરની ઘણી શક્તિનો નિરર્થક દુર્વ્યય થાય છે.

એ જ રીતે ઉતાવળે ખાવાની કે ચાબ્યા વિના ખોરાક ઉતારી જવાની જે ટેવ હોય તો તે કુટેવો સુધારવી જોઈએ.

શ્વાસોચ્છ્વાસ હમેશાં મોંથી જ લેવાવો જોઈએ.

પાન, સોપારી, તમાકુ અને દાંતથી જે તે વસ્તુ ભાગવાની કુટેવ છોડી દેવી જોઈએ.

### બાળઉછેર

ગર્ભાધાન દરમિયાન અને બાળકના સ્તનપાન સુધી માતાએ પોતાની શારીરિક તંદુરસ્તી સારી રીતે સાચવવી જોઈએ, તેમ જ ખોરાકમાં પૂરતા પ્રમાણમાં ચૂનો લેવો જોઈએ.

બાળકને દૂધિયા દાંત આવવા માંડે ત્યારથી જ માતાએ બાળકનાં દાંત અને મોઢું સાફ રાખવાં, એને માટે કંઈ પણ ખાધા પછી કે દૂધ આપ્યા પછી માતાએ એક કપડાનો ટુકડો બીનો કરી તેનાથી મોં અને દાંત સ્વચ્છ કરવાં. દૂધિયા દાંત પડી જવાના છે એમ માનીને તેમના તરફ ખેદરકાર ન રહેવું. એ દાંત ઉપર જ તેમની કાયમી અને લાવી તંદુરસ્તીનો આધાર છે.

બાળક વારંવાર અંગૂઠો, ધાવણી, ઘૂંચરો કે બીજાં કેઈ રમકડાં ચૂસે તો તેનાથી પેટમાં ગંદકી અને રંગ જઈને એને ધણું નુકસાન પહોંચે છે. દૂધિયા દાંત પડી ગયા પછી નવા આવતા દાંત જે વાંકાચૂક કે આડાઅવળા આવતા હોય તો તેને માતાએ દિવસમાં બે આર વખત થોડા થોડા દાખતા રહેવું, જેથી એ આડાઅવળા આવતા અટકે અને બાળકને એ સમયે મર્યાદિત રીતે મોંનાં વાળાં વગાડવાનું ઉત્તેજન આપવું.

## દાંતનાં દર્દો

બાળકને ગળપણમાં કુદરતી ગળપણ વિશેષ આપવું. મધ, ખજૂર, અંજૂર, આલુ, ખારેક, કેળાં, સફરજન, લીલી દ્રાક્ષ અને બીજાં ફળોથી બાળકના ઊગતા શરીરને જોઈતું સધળું જરૂરી ગળપણ મળી રહેશે.

## પાચનક્રિયાની વિક્ષિયા

દાંતની ફરિયાદો માટે ઘણી વખત અપચો અને કબજિયાત જવાબદાર હોય છે. આ બંને ફરિયાદોનાં કારણો અને નિવારણની સ્વતંત્ર ચર્ચા એને લગતી સ્વતંત્ર પુસ્તિકાઓમાં \* થઈ ગઈ છે.

જો પાચનક્રિયા અતિશય કથળી ગઈ હોય તો પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તો ૪ થી ૬ અઠવાડિયાં દૂધનો અથવા છાશનો પ્રયોગ કરવો.

## સ્થાનિક સ્વચ્છતા

સ્થાનિક સ્વચ્છતા માટે સૌથી પહેલાં તો પાચનમાર્ગની સ્વચ્છતા જોઈએ. જે માણસની પાચનક્રિયા અતિશય સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે અને એણે ખાધેલા અન્નનું સંપૂર્ણ અભિશોષણ થાય છે તેનું મોઢું બે ચાર દિવસ દાંતણ ન કરે તોપણ ગંધાવાનો લેશ માત્ર સંભવ નથી. જ્યારે બીજા બાળુ, કેટલાક લોકો મોંની સ્વચ્છતામાં અત્યંત કાળજી રાખતા

\* જુઓ : “ અપચાના સહેલા ઉપાયો ” અને “ કબજિયાત એનાં કારણો અને નિવારણ. ”

હોવા છતાં, અપચો અને એના પરિણામે સડતા ખોરાકને લઈને, એમનાં મોં અને શ્વાસ સામાન્ય રીતે હરહમેશ ગંધાતાં જ હોય છે.

### દાંતણુ અને દૂથપ્પશ

મોંની સફાઈનો જ્યાં પ્રશ્ન આવ્યો ત્યાં દાંતણુ વિરુદ્ધ દૂથપ્પશનો સવાલ પણ સાથે સાથે આવે છે. આપણે ત્યાં ધણુખરા લેખકો પ્પશને વખોડી કાઢે છે, અને એના કારણમાં જંતુઓને આગળ ધરે છે. મને પોતાને તો આ કારણમાં કંઈ ખાસ વળૂદ નથી લાગતું. હું દૂથપ્પશનો વિરોધી નથી. મને તો દાંતણુ અને દૂથપ્પશ એ બન્ને એકબીજાનાં વિરોધી નથી લાગતાં, પણ એકબીજાનાં પૂરક લાગે છે.

દાંતણુના લાભો નીચે મુજબ છે:—

(૧) એ દાંતને કસરત આપે છે.

(૨) જુદી જુદી વનસ્પતિઓનાં દાંતણુમાં આવતા જુદા જુદા રસો દાંતને માટે લાભદાયક છે.

દાંતવૈદ્યકના ધણુ નિષ્ણાતો એમ માને છે કે આવળનાં દાંતણુ દાંતને માટે નુકસાનકારક છે. એનો ગ્રાહી રસ દાંતનાં પેઢાં ખરાબ કરે છે, ધીમે ધીમે પેઢાં ખવાઈ જાય છે અને એના પરિણામે પાયોરિયા લાગુ પડે છે.

આના ઉપાય તરીકે જુદાં જુદાં દાંતણુ વાપરવાં જોઈએ. ચરક, દાંતણુના અગ્રભાગને છૂંદી નાંખીને ત્યાર પછી જ દાંતનાં પેઢાંને ઈજા ન થાય એ રીતે દાંતણુ કરવાની સલાહ

## દાંતનાં દર્દો

આપે છે. આવી રીતે દાંતજીના અગ્રભાગને છૂંદી નાખવાથી એના રસનું પ્રમાણ બહુ ઘટી જાય છે, ચાવવામાં સરળતા થાય છે અને દાંતની ધારો બગડતી નથી. આવી રીતે દાંતજીને છૂંદી નાખ્યા પછી કોઈ સારા દંતમંજનથી દાંતજી કરવું. દંતમંજન ન મળી શકે ત્યાં ઝીણા વાટેલા મીઠાનો ઉપયોગ કરવો.

બાવળ, લીમડો, વડ, કણ્ઝી, દાડમ અને આકડાનાં દાંતજી અવારનવાર કરવાં.

પણ દાંતજીની ખામી એ છે કે એનાથી દાંત બ્રશ જેવા ધવલ અને ઉજ્જવલ બનતા નથી. તેમ જ દાંતજીની ચીરીઓથી ઉલ્લિયા જેવી જાંબની શુદ્ધિ થતી નથી.

આ ખામીને પહોંચી વળવા માટે દાંતજીની સાથે બ્રશ અને ઉલ્લિયાનો ઉપયોગ શરૂ કરવો જોઈએ. એને માટે એક દિવસ દૂધબ્રશ અને એક દિવસ દાંતજી, અથવા તો સવારે બ્રશ અને સાંજે દાંતજી એ રીતે વાપરી શકાય. દાંતજી વાપરતા હો ત્યારે પણ ઉલ્લિયાનો ઉપયોગ તો કરવો જ જોઈએ.

હવે દૂધબ્રશ વિષે : એની વિરુદ્ધની દલીલોમાં એ છે કે, એ મોંધું છે. એનાથી દાંતનાં પેદાં ખરાબ થાય છે. એમાં રોગજંતુઓ બરાઈ રહે છે. દૂધબ્રશ પોતાની સાથે જે દૂધપેસ્ટો અને દંતમંજનો લાવે છે તે પણ ખર્ચાળ છે.

મને પોતાને તો આ દક્ષીણોમાંથી એક પણ દક્ષીણ વળુદવાળી લાગતી નથી.

શહેરમાં રહેનાર માણસ, જેને દાંતણુ ખરીદવાનાં જ છે, અને એ જો તાજાં દાંતણુ માટે આગ્રહ જ રાખતો હોય તો, એનું ૪ મહિનાનું દાંતણુનું બિલ બ્રશના બિલ કરતાં વધારે થશે. બ્રશ વાપરતાં આવડતું હશે તો એનાથી દાંતનાં પેઢાં નહિ બગડે.

અને જંતુમૂતોના લયમાંથી આપણે જેમ વહેલા છૂટીએ તેમ વધુ સારું છે. “ જંતુ એટલે જ રોગ ” એ અંતોપથિક સૂત્ર અમને માન્ય નથી. અમે તો કહીએ છીએ કે “ ગંદકી એટલે જ રોગ ” અને “ સ્વચ્છતા એટલે જ આરોગ્ય. ”

દૂધબ્રશ વાપરનાર ઘેર બનાવેલ સસ્તું દંતમંજન અથવા તો વાટેલું મીઠું પણ વાપરી શકે છે, એટલે દૂધપેસ્ટોના અર્ચાળપણાનો સવાલ પણ આપોઆપ ઊડી જાય છે.

દૂધબ્રશમાં વાળતો ભાગ બહુ લાંબો ન હોવો જોઈએ. દૂધબ્રશ સખત ન હોવું જોઈએ. “ મિડિયમ ” અથવા “ સોફ્ટ ” દૂધબ્રશ પસંદ કરવું. સાથે કાઈ સારું દંતમંજન વાપરવું. દૂધપેસ્ટ કરતાં દંતમંજન વધારે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. ઉપરના દાંત ઉપરથી નીચે ધસવા. નીચેના દાંત નીચેથી ઉપર ધસવા. ત્યાર પછી દાંત આડા ધસવા અને બ્રશ ગોળાકારે પણ ફેરવવું. દાંતનાં પેઢાં ઉપર પણ બ્રશ ધસવું.

## દાંતનાં દર્દો

અશ વાપરી રહ્યા પછી ખૂબ ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખવું, અને ત્યાર પછી એને લૂછીને છૂટથી હવા - પ્રકાશ આવતાં હોય એવી જગાએ સૂકવી દેવું. કુટુંબની દરેક વ્યક્તિએ પોતાનું ભુદું અશ રાખવું, અને એકનું અશ બીજાએ વાપરવું નહિ.

અશ વાપરવામાં આટલી કાળજી રાખવાથી એ સંપૂર્ણપણે નિર્ભય થઈ જાય છે.

## આયુર્વેદ

દાંત સારા રાખવા માટે આયુર્વેદ તૈલગંડૂષની - તેજના કોગળાની-ખાસ હિમાયત કરે છે.

આ આચારની ફલશ્રુતિમાં એમ કહેવામાં આવે છે કે આ પ્રકારના કોગળાથી દાંતનાં પેઢાં મજબૂત રહે છે, દાંતનાં મૂળ દૃઢ થાય છે, દાંત અકાળે પડતા નથી, દાંતમાં ચસકા મારતા નથી, દાંત ખટાતા નથી અને ગમે તેવો કઠણ ખોરાક ખાઈ શકાય છે.

દાંતણુ અથવા અશ કયાં પછી મોંમાં દશેક મિનિટ સુધી અઘોળ તેલ રાખવું, એને અંદરને અંદર ફેરવવું, અને ત્યાર પછી એને કોગળા મારફતે બહાર કાઢી નાખવું.

આ પ્રયોગની તરફેણમાં કે વિરુદ્ધમાં હું કોઈ પણ જાતનો મત આપી શકતો નથી. પશ્ચિમના નિસર્ગોપચારના સાહિત્યમાં આ પ્રકારના કોઈ પણ પ્રયોગ વિષે ઉલ્લેખ નથી, એટલે એને વિષે આપણે અહીંના અનુભવને આધારે જ મત બાંધવો રહ્યો. પ્રયોગ સંપૂર્ણ રીતે નિર્દોષ છે, પણ એ કેટલે અંશે

## દાંતનાં દર્દો

અકસીર છે એ તો એને નિયમિત અમલમાં મૂકનાર વ્યક્તિઓ જ કહી શકે. નિયમિત તેલના ઢાગળા કરનાર વાચકો જો આ પ્રયોગ વિષેનો પોતાનો અનુભવ મને લખી મોકલશે તો હું એમનો આભારી થઈશ.

સાદા ઠંડા પાણીના ઢાગળા પણ મોંના આરોગ્ય માટે લાભદાયક છે. ઠંડા પાણીમાં મીઠું અથવા ફળરસો મેળવવાથી એ વિશેષ કાર્યસાધક થશે. મોંની શુદ્ધિ માટે બધાં ફળોમાં ય ખાટું લીંચુ વિશેષ ઇચ્છવાયોગ્ય છે.

## રેશમ

દાંતમાં ભરાઈ રહેલો કચરો કાઢવા માટે દીવાસળી અથવા દાંતખોતરણીથી ખોતરવા કરતાં ધણો વધુ સારો માર્ગ તો એ છે કે રેશમના દોરાથી બે દાંત વચ્ચેની પોલી જગા સાફ કરવી. દાંતખોતરણીથી દાંત વધુ પોલા થવાનો સંભવ હોય છે, જ્યારે રેશમના દોરામાં એ ભય નથી.

દાંતની સંભાળ માટે અને દાંતરોગોના અટકાવ માટે નીચે કાકાસાહેબ કાલેલકરની સલાહ રજૂ કરી છે. કાકાસાહેબ દાકતર કે દાંતવૈદ્ય નથી, છતાં એ એમણે આપેલી સાદી સમજવાળી સલાહ કરતાં વિશેષ સારી સલાહ લાગ્યે જ કોઈ દાંતવૈદ્ય આપી શક્યો હોત.

એમના લખાણમાંથી એકાદ બે મુદ્દા બાદ કરતાં બાકીના બધા વિચારો સાથે હું પૂરેપૂરો સંમત છું.



## દાંતનાં દર્દો

### કાકાસાહેબની સલાહ

હવે દાંત વિષે : દાંત બગડવાનું મુખ્ય કારણ ગંદાપણું. આ જેવાં ગરમ પીણાં, મઘસેવન, બિસ્કિટ જેવા લોટવાળા પદાર્થ અને ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ નકામા થઈ જાય છે. જે માણસ ખાઉધરો અને એદરકાર હોય છે તેના દાંત પાડી નાખવા એ નિસર્ગદેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉઝગરા, વિષયસેવન, ગરમ મસાલા એ પણ દાંત બગડવાનાં કારણો છે. ચુબનથી પણ દાંત બગડે છે. અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે ઊતરે એવી છે. બીચારાં નાનાં નાનાં બચ્ચાંને ચુબનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર ધણીવાર જુદા જુદા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખરું. દાંતની સંભાળ માટે અલ્પાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉઝગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા, દાંતનાં પેદાં ફૂલે કે ઊઘડે એવું કશું ન કરવું, કંઈ પણ અને ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના ફોગળા કરવા અને સૂતાં પહેલાં બાવળ કે લીમડાનું દાંતણુ લઈ દાંત ધસવા, (આખી રાત દુર્ગંધ મોંમાં જામવા ને ફોહાવા દેવી અને એથી થતો બગાડ પૂરો થયા પછી સવારે ઊડીને તેને રજા આપવી એમાં કશું ડહાપણુ નથી.) દાંત ધસતાં દાંત વચ્ચેની ફાટોમાંથી કચરો નીકળી જાય એ રીતે પેદાંથી દાંતના છેડા સુધી દાંત ધસવા. વચ્ચે વચ્ચે મીઠાના પાણીના ફોગળા કરવા, (દાંતના બધાં રોગ ઉપર આ રામબાણુ ઉપાય છે.) તાજાં શાક સારી પેટે ખાવાં, (શાક ન ખાવાથી અને

## દાંતનાં દર્દો

શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી સ્કવી, સ્ત્રુ અને પાયોરિયા જેવા ભયંકર રોગ થઈને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડોક્ટરને પગે લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે.) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું કથું ન ખાતું, નાહતી વેળા, દાંત ધસતી વખતે આંગળીથી પેદાં અંદરથી તેમ જ બહારથી જોરથી ધસવાં. (આને લીધે પેદાંમાં રુધિરાભિસરણુ ઉત્તમ થઈને દાંતનાં મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી, બહારથી અને ઉપરથી એમ ત્રણે બાજુથી દાંતને સાફ કરવા. લોટવાળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોંટી રહેલો લોટ સાફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, ભાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; અને આવા જ ઉપાયો નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલું જ નહિ પણ સાધારણ રીતે બગડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે પોપડા અથવા થર બાજે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે એમ કેટલાક લોકો માને છે તે ભૂલભરેલું છે. આ પોપડા પેદાંને ધીમે ધીમે પાછાં હઠાવીને દાંતનાં મૂળને ઉઘાડાં પાડે છે. અને તેને લીધે દાંત કાઢવાઈને બહુ જલદી સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, સોય અથવા સાવરણીની સળી કદી પણ ન ધાલવી. એને લીધે દાંતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સારુ ઉત્તમ વસ્તુ તો કડવા લીમડાની સળી છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરુની કારો કલમ પણ ચાલે. કાન ખોતરવાની જોડે બેસાડેલું દાંત-ખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી

## દાંતનાં દર્દો

ઓતરીને ઠીલા કરવા અથવા ઉધાડા કરવા એ નુકસાન કરનારું છે. અપચો ન થવા દેવો. મીઠાના પાણીના કાગળા કરવા અને રાતે સૂતાં પહેલાં દાંત સાફ કરવા એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું ઘસ વાપરવાથી દાંત સ્થૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ ઘસ એ જનવરના શીંગડાના કૂચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કાઢાવા લાગે છે. એમાં અમ્લરોગ જન્ટુઓ રહે છે. દાંતમાં નવાનવા રોગો પણ થાય છે. ઘસ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે ઘસ પુષ્કળ પાણીમાં ધોવું અને લાંબો વખત તડકામાં મૂકી રાખવું જોઈએ.

**પાયોરિયા :** એનાં લક્ષણો, કારણો

અને ચિકિત્સા.

પાયોરિયા એ આ જમાનામાં અત્યંત વ્યાપક રોગ છે. પાયોરિયા એટલે દાંતમાં પરુ પેદા થવાનો રોગ. આ રોગ દાંતોનો તો નાશ કરે છે જ, પણ એ ઉપરાંત શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય ઉપર પણ એની અસર અત્યંત વિદ્વાતક હોય છે. નિસર્ગોપચારના તત્ત્વજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ આ રોગને સંહારક રોગ કહી શકીએ. સંહારક રોગ એ રોગવિકાસની ચોથી અગર છેલ્લી ભૂમિકા છે. પાયોરિયાનાં સામાન્ય ચિહ્નો નીચે મુજબ હોય છે. દાંતની આસપાસ પથરી બંધાય છે. દાંતનાં મૂળ ધીમે ધીમે ખુલ્લાં પડતાં જાય છે. દાંતનાં પેદાંને જરા પણ દાખીએ તો અંદરથી લોહી નીકળે છે. દાંતો સ્થાન-

## દાંતનાં દર્દો

અજ્ઞ થતા જાય છે. મોઢામાંથી દુર્ગંધ વહે છે અને દાંતમાંથી પરુ વહેવા માંડે છે.

પાયોરિયાનાં કારણોની આગળ ચર્ચા થઈ ગઈ છે. અમારા મત મુજબ આ રોગ સર્વાંશે સ્થાનિક રોગ નથી.

પાયોરિયાની જો યોગ્ય સારવાર ન થાય તો આ રોગનાં પરિણામો દાંતના અસ્તિત્વ માટે અને શરીરના આરોગ્ય માટે અત્યંત વિધાતક આવે છે. દાંતની અંદરનું પરુ પેટમાં જઈને અનેક પ્રકારના શારીરિક તેમ જ માનસિક રોગોને જન્મ આપે છે,

માનસિક રોગોની બાબતમાં તો ન્યુજર્સી સ્ટેટ હોસ્પિટલના મેડિકલ ડાયરેક્ટર ડૉ. હેન્રી. એ. કોટને એ હકીકત નિર્વિવાદ રીતે સિદ્ધ કરી છે. મોંમાંથી પેટમાં જતાં ઝેરા એ ગાંડપણનું સીધું કારણ હોઈ શકે છે.

ડૉ. કોટને ન્યુજર્સી સ્ટેટ હોસ્પિટલમાં ૬ માસ સુધી દાખલ કરવામાં આવેલા ગાંડા દર્દીઓનાં મોઢાંમાંથી ગંદકી, ચેપ, અને પરુ દૂર કરીને ૮૭% દર્દીઓને સંપૂર્ણ રીતે સાગ્ન કરીને રગ્ન આપી દીધી. એની પહેલાં ૧૦ વર્ષનો ઇતિહાસ જોઈ એ તો માત્ર ૪૩% લોકો સાગ્ન થઈને ઘેર જતા-બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ડૉ. કોટને અને તેના સાથીદારોએ કાયમો ગાંડપણમાંથી પડેલા જેટલા દર્દીઓ બચાવવામાં આવતા એના કરતાં બમણા દર્દીઓને બચાવવા માંડ્યા.

### પાયોરિયાની ચિકિત્સા

અત્યારે પાયોરિયાની એક માત્ર ચિકિત્સા પ્રચલિત છે,

## દાંતનાં દર્દો

અને તે એ કે દાંત પડાવી નાખવા ! દાંત પડાવી નાખવાની તરફેણમાં એવો તો પ્રયત્ન ઝંઝાવાત ચાલી રહ્યો છે કે એની વિરુદ્ધ ઉચ્ચારવામાં આવતો અવાજ હવામાં કયાં તણાવે જાય છે એની કાંઈ ને ખચર પણ પડતી નથી.

દરેક પવનની પેઠે આ પવનના મૂળમાં પણ કંઈક સત્ય છે. એકાદ માણસ કંઈક દર્દથી પીડાય છે, અનેક ઉપાયો છતાં એ મટતું નથી, એ દાંત પડાવે છે, પરુ દૂર થાય છે, અને એનું મૂળ દર્દ મટી જાય છે, એટલે એ તુર્ત જ દાંતવિનાશનો મિશનરી બની જાય છે. દરેક માણસ ગમે તે દર્દથી પીડાતો હોય, પણ એને એ દાંત પડાવી નાખવાની સલાહ આપે છે. રોગથી અને તે પણ દીર્ઘ રોગથી પીડાતો માણસ ગમે તેવી એવકૂફીબરેલી સલાહ શ્રદ્ધાપૂર્વક સાંભળે છે, અને વારાફરતી અખૂટ આસ્થાથી અમલમાં મૂકે છે. પરિણામે ઘણા થોડા દરદીઓને લાભ થાય છે, તેઓ આનો પ્રચાર કરે છે; જેમને નુકસાન જાય છે તેઓ પોતાના નસીબને દોષ દેતા દેતા બેસી રહે છે.

એ હકીકત ખરેખર આશ્ચર્યપ્રદ છે કે જાણે જ એવો કાંઈ રોગ હશે કે જેને માટે આ દાંતવિનાશનો પ્રયોગ અકસીર ન મનાયો હોય !

એ એક જાણીતી હકીકત છે કે '૩૦ની સત્યાગ્રહની લડત વખતે જેલમાં ગયેલા અનેક સત્યાગ્રહીઓને એ અનુભવ

## દાંતનાં દર્દો

થયો કે દાંતની ચોખ્ખાઈ માટે અસામાન્ય કાળજી રાખવા છતાં તેઓ જ્યારે જોડમાંથી છૂટ્યા ત્યારે એમનામાંના મોટા ભાગનાને દાંતમાંથી લોહી અને પુરુ આવતાં.

આ વિચિત્ર પરિસ્થિતિનો ખુલાસો કરવાને જંતુવાદ અસમર્થ છે. જેમને જેમને નિસર્ગોપચાર અને નૈસર્ગિક આહારશાસ્ત્ર સાથે પરિચય છે, તેઓ જ એ હકીકત સમજી શકશે કે આ લોકોના રોગનું સાચું કારણ ક્ષારો, પ્રભુવંકા અને જીવનતત્ત્વોનો અભાવ એ જ હતું !

લાંબા સમયની જેલથી જેમની તન્દુરસ્તી તૂટી ગઈ હતી, એવા એક સત્યાગ્રહી પોતાના આરોગ્યની પુનર્રચના માટે મારી સારવાર હેઠળ હતા. ૪ મહિનાની નિસર્ગોપચારની અત્યંત કાળજીભરી સારવાર પછી એમનાં દાંત અને પાચનશક્તિ ઠીક ઠીક કહી શકાય એટલાં સુધર્યાં. આંતરડાંની નબળાઈ પણ ઘણી ઓછી થઈ, છતાં ય વજનમાં બિલકુલ વધારો થયો નહિ. ત્યાર પછી પોતાની ફરજને અંજે એમને મારી સારવાર છોડી દેવી પડી. પણ આટલા અનુભવ ઉપરથી નિસર્ગોપચારના ચઢિયાતાપણા વિષે એમને સંપૂર્ણ ખાતરી થઈ ગઈ. કારણ કે એમના જેવા જ દર્દી પીડાતા એમના બીજા સાથીઓ લાંબા સમયની ખર્ચાળ હોસ્પિટલની સારવારથી પણ માત્ર કામચલાઉ રાહત મેળવી શક્યા હતા.

૪-૫ વર્ષ પછી મારો એમની સાથે અચાનક મેળાપ થયો. એમના મોમાં એક પણ દાંત ન જોતાં મારી તાબુખીનો

## દાંતનાં દર્દો

પાર ન રહ્યો. મે પૂછ્યું : “ કેમ, માસ્તરસાહેબ ! આ બધા દાંત ક્યાં ખરી ગયા ?”

એમણે જવાબ આપ્યો : “ આભુખાભુના બધા જ લોકો આમક કરતા હતા કે દાંત પડાવી નાખે. એટલે વજન પણ વધશે અને હોજરી પણ સુધરશે, એટલે છેવટે પડાવી નાખ્યા. ”

મારી તાભુખીનો પાર ન રહ્યો ! નિસર્ગોપચારમાં માનનારા લોકો પણ પોતાની ચોમેર ચાલી રહેલા બ્રામક પ્રચારકાર્યનો કેટલી સહેલાઈથી શિકાર બની શકે છે એનો આ એક નમૂનો હતો.

મારે કહેવાની બાબે જ જરૂર હોય કે દાંત પડાવી નાખવાથી એમની હોજરી સુધરી નહિ, વજન વધ્યું નહિ, અને બલટી એમણે સારી રીતે ચાવવાની શક્તિ ગુમાવી.

હવે આપણે આ રોગની નિસર્ગોપચારની ચિકિત્સા વિષે વિચાર કરીએ.

પાયોરિયાની નૈસર્ગિક ચિકિત્સા બે પ્રકારની છે : સામાન્ય અને સ્થાનિક (૧) સામાન્ય ચિકિત્સા : આ પ્રકારની ચિકિત્સા જીવનશક્તિની વૃદ્ધિ અને જીવનરસોની શુદ્ધિ માટે છે.

આને માટે દરદીએ પોતાની જીવનશક્તિ મુજબ ૧ થી ૧૫ દિવસના અથવા તે જરૂર જણાય તો એથી વધુ ઉપવાસ કરવા. ત્યાર પછી ૧ થી ૨ અઠવાડિયાં સુધી માત્ર ફળોના

રસ કે શાકભાજીઓના રસ ઉપર રહેવું. નખળા માણસોએ માત્ર ૨-૩ દિવસ જ આવી રીતે ફળરસો ઉપર રહેવું. ત્યાર પછી દુધોપચાર અને સૌથી છેલ્લે દૂધ, ફળ, શાકભાજી અને બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં અનાજ-એ રીતના ખોરાક ઉપર આવવું, અને ખોરાકમાં એ ઉપરાંત ક્ષારો અને પ્રજીવકોની ટીકડીઓ ઉમેરવી. લાંબા ઉપવાસ કદી નિષ્ણાતની દેખરેખ સિવાય કરવા નહિ.

ઉપવાસ તેમ જ વિશુદ્ધ આહારની સાથે સાથે જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, હવાસંસર્ગ, દેહધર્ષણ, ચાલવું, હલકી કસરતો અને જોડા શ્વાસોચ્છવાસનો કાર્યક્રમ અમલમાં મૂકવો જોઈએ. હોમિયોપથી અથવા બાયોકેમિસ્ટ્રી પણ એના નિષ્ણાતની સલાહ ચોખ્ખી તો ઉપયોગી થઈ પડે. પાથોરિયાની શરૂઆતની અવસ્થામાં ઇન્ફા - રેડ કિરણોની ચિકિત્સા પણ અસરકારક માલમ પડી છે.

સ્કોથની આહારચિકિત્સાને પણ જો નિસર્ગોપચારના નિષ્ણાતની દેખરેખ હેઠળ અમલમાં મૂકવામાં આવે તો ઘણા દાખલામાં સંતોષકારક પરિણામો મળે છે.

આ રીતે શરીરને શુદ્ધ અને સશક્ત બનાવવા ઉપરાંત સાથે સાથે સ્થાનિક ચિકિત્સા પણ લેવાવી જોઈએ.



## દાંતનાં દર્દો

### સ્થાનિક ચિકિત્સા

સ્થાનિક ચિકિત્સા માટે તો હું વાચકોને “ધરગથ્યુ ઉપાયો” ઉપર ઝાઝો વિશ્વાસ ન રાખતાં કોઈ સારા દંતવૈદ્યની ચિકિત્સા કરાવવાની સલાહ આપું છું.

જ્યારે દંતવૈદ્યની પસંદગી કરે ત્યારે સારામાં સારા દંતવૈદ્ય પાસે જવ. ખોટી કરકસર કરવાના લોભમાં હલકા દંતવૈદ્ય પાસે ન જશો. દાંતનું ખરાબ રીતે કરવામાં આવેલું કામ ધણી પાયોરિયાના કેસો માટે જવાબદાર હોય છે.

જો પાયોરિયાનો વહેમ હોય તો દાંતનો ક્ષ - કિરણો (x-Rays) થી ફોટો પડાવવો હિતાવહ છે, કારણકે બહારથી દાંત બરાબર લાગતા હોય, પેઢાં પણ બરાબર જણાતાં હોય છતાં ય અંદરના ભાગમાં ઉપદ્રવ હોઈ શકે. ક્ષ - કિરણો આ ઉપદ્રવને ઉઘાડે પાડશે.

સ્થાનિક સારવાર માટે આજ પશ્ચિમના દંતવૈદ્યોમાં જે મતો પ્રવર્તે છે. એક મત સરક્ષક દંતવૈદ્યોનો છે. તેઓ અને ત્યાં સુધી ખોરાક અને રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કરાવી અને તેટલા દાંત બચાવી લેવા જોઈએ એમ માને છે, આ છે નવો વર્ગ.

જૂના દંતવૈદ્યો નિરપવાદ સધળા દાંતોના નાશમાં જ માને છે.

વારંવાર મને દરદીઓ તરફથી પૂછવામાં આવે છે કે તમે દાંત પડાવી નાખવાની તરફેણમાં છો કે વિરુદ્ધમાં ?

## દાંતનાં દર્દો

મારો જવાબ એ હોય છે કે હું તરફેણમાં પથ્ય નથી તેમ જ વિરુદ્ધમાં પથ્ય નથી.

દાંત કાઢી નાખવાની ક્રિયા એ એક સર્જિકલ ઓપરેશન છે. વિવેકપૂર્વક અને યોગ્ય રીતે પસંદ કરેલા કેસોમાં જો એનો અમલ કરવામાં આવે તો એ આશીર્વાદ છે. જ્યાં ને ત્યાં અને જો ને તે કેસ ઉપર એનો અમલ થાય તો એ એક શાપ છે.

સૌથી પહેલાં આપણે જેમના દાંત નીરાગી છે, પણ બીજાં અંગો રોગી છે, એવા લોકોના કેસ જોઈએ. એવા અસંખ્ય લોકો હોય છે કે જેઓ સંધિવા, હૃદયના રોગો, પાચનક્રિયાની વિક્ષિયા ઇ. દર્દોથી પીડાતા હોય છે. આવા લોકોને જેમના દાંત સંપૂર્ણ રીતે સાખૂત હોય તોપણ દાક્તરો પડાવી નાખવાની સલાહ આપે છે, અથવા તો જેમના કાકડા કાપી કાઢે છે.

આવાં કૃત્યો માટે જો કોઈ હળવામાં હળવો શબ્દ વાપરવાનો હોય તો એમ કહી શકાય કે આ એક પ્રકારનું દાક્તરી ગાંડપણ છે.

હવે બીજા વર્ગના લોકો લઈએ. આ લોકોને સહેજસાજ પાયોરિયાની અસર છે, અથવા તો શરૂઆતનો પાયોરિયા છે. આવા લોકો પણ પદ્ધતિસરની નિસર્જોપચારની સારવારથી રોગમુક્ત થઈ શકે છે, એટલે એમણે પણ દાંત પડાવવાની જરૂર નથી.

ત્રીજા પ્રકારના લોકો, જેમને ઘણો આગળ વધેલો પાયોરિયા છે. અને એથી એમની તન્દુરસ્તી ઉપર ઘણી ખરાબ અસર પહોંચી છે, એ વર્ગના છે.

આ વર્ગે શું કરવું એ એક વિવાદાસ્પદ પ્રશ્ન છે. આવા લોકો માટે વિચાર કરતાં પણ આપણે એક હકીકત ભૂલવી ન જોઈએ કે દરદીને જો કોઈ હાનિકારક તત્ત્વ હોય તો તે દાંતનાં મૂળમાં એકઠું થયેલું પરુ છે, અને નાહિ કે દાંત. એટલે સારવાર પણ પરુને દૂર કરનાર હોવી જોઈએ, દાંતને દૂર કરનાર નહિ. એટલા માટે કેટલાક અપવાદજનક કેસોમાં જલે અથવા જ દાંત કાઢી નાખવાની જરૂર પડે, પણ મોટા ભાગના કેસોમાં તો બહુ ખરાબ દાંત કાઢી નાખી, પરુ દૂર કરી, બાકીના દાંત સ્વચ્છ કરી એમને સાચવી રાખવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ.

### માંની શુદ્ધિ માટે

પાયોરિયાના દરદીઓ માટે કાગળા કરવાનાં અનેક મિશ્રણો બજારમાં મળે છે. પણ જો દાંત ખરાબ થવાની શરૂઆત જ હોય તો નીચેનું મિશ્રણ બહુ જ ઉપયોગી થઈ પડશે.

ચૂનાનું પાણી, ઘૂંટણને સૂક્ષ્મ બનેલ સીલિકા, અને એકાદ સુગંધી દ્રવ્ય. આ ત્રણેનું મિશ્રણ બનાવી કાગળા કરવાથી દાંત સડતા અટકાવવામાં ઘણી જ સફળતા મળશે.

### એક દેશી ઉપાય

આપણા વૈદ્યો પાયોરિયાના દર્દીઓને દાંતે દિવેલ અથવા તો કપૂરમિશ્રિત દિવેલ ધસવાની સલાહ આપે છે. આ સંબંધી

## હાંતનાં દર્દો

મારો અનુભવ બહુ જ મર્યાદિત હોવાથી હું એની તરફેણમાં કે વિરુદ્ધમાં કંઈ જ કહી શકું એમ નથી.

એક બહેને ૧૨ મહિના સુધી આ ઉપાય અજમાવ્યો. પાયોરિયા અદ્રશ્ય થયો. ફરી પાછો એ વર્ષે દેખાયો એટલે એમણે બધા દાંત પડાવી નાખ્યા. બીજા એક ભાઈએ પણ પોતાના કેસમાં આ ઉપાય નિષ્ફળ ગયાનું મને જણાવ્યું છે.

એ જ મુજબ આની તરફેણના પણ કેટલાક અનુભવો મેં વાંચ્યા છે.

એટલે અત્યારની માહિતી ઉપરથી આ ઉપચાર કેટલા ટકા સફળ થઈ શકે એમ છે એ હું કહી શકતો નથી. પણ દાંત પડાવતાં પહેલાં આ ઉપાયને એક તક આપવા અને પોતાના અનુભવો મને લખી જણાવવા હું વાચકોને આગ્રહ કરું છું.

હવે હું ઇંગ્લેંડના વિશ્વવિખ્યાત સર્જન સર વિલિયમ આરથ્યુથનોટ લેને પાયોરિયાના દર્દીઓને આપેલી કીમતી સલાહ રજૂ કરી આ પુસ્તક પૂરું કરું છું:

**સર વિલિયમ આરથ્યુથનોટ લેનની સલાહ**

“...હવે આપણે પાયોરિયાના કેસમાં શું કરવું એ મહત્વના મુદ્દા ઉપર આવીએ. એવો એક પ્રચલિત ખ્યાલ છે કે એક વખત પાયોરિયા શરૂ થઈ ત્યારે એટલે બધા જ દાંત ખેંચી લેવા જોઈએ.

“આ ઉગ્ર ઉપચારથી રોગ તો અવશ્ય મટી જશે, પણ સારી એવી સંખ્યાના કેસોમાં આ ઉપચાર સંપૂર્ણ રીતે ખિનજરૂરી છે. પાયોરિયાની શરૂઆતની ભૂમિકામાં એની ચિકિત્સા થઈ શકે છે, ઘણી વખત એને આગળ વધતો અટકાવી શકાય છે, અને કેટલીક વખત મટાડી શકાય છે.

“આજે જે અતિશય ઉગ્ર કેસોમાં, જ્યાં પાયોરિયાની અસર દર્દીની સમગ્ર તંદુરસ્તી ઉપર થઈ હોય છે તેવા કેસો બાદ કરતાં, બાકીના કેસોમાં સંરક્ષક સારવારની હિમાયત કરવામાં આવે છે. પણ આ પ્રકારની સારવાર માટે એ ખાસ જરૂરી છે કે પાયોરિયાના દર્દીએ ઉત્સાહપૂર્વક પોતાના ડેન્ટિસ્ટ સાથે સહકાર સાધવો જોઈએ. જો આ પ્રકારનો સહકાર ચાલુ રાખવામાં ન આવે તો ડેન્ટિસ્ટના સર્વોત્તમ પ્રયોગો નિષ્ફળ નીવડશે.

“સૌથી પહેલી જરૂર દાંત ઉપર ખમેલો મેલ અથવા તો પથરી દૂર કરવાની છે.

“ત્યાર પછી પરુ જ્યાં ભરાઈ રહે છે ત્યાં હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ દાખલ કરવું જોઈએ. એ ઉપરાંત આયોડીન જેવું જંતુનાશક તત્ત્વ પણ દાખલ કરવાથી ઉત્સર્ગને ઉત્તેજન મળશે અને સુંવાળી તંતુમળો સખ્ત બનશે.

“આ બધી સારવારનો હેતુ એ છે કે મોઢું શુદ્ધ થાય અને સડો દૂર થાય. અંતઃખત આ બધી સારવાર ડેન્ટિસ્ટની સારવારની સાથે લેવાની ખાસ આવશ્યકતા નથી, પણ પાછળથી

## દાંતનાં દર્દો

ન્યારે દર્દી પોતાના જ પ્રયત્નો ઉપર આધાર રાખતો હોય ત્યારે તેને અમલમાં મૂકવાની છે.

“અને એ હકીકત તો દેખીતી જ છે કે જે દાંતને ચોખ્ખા રાખી શકાય નહિ તે દાંતને ખેંચી કાઢવા જોઈએ. ઘણી વખત કુશળ દંતવૈદકથી બંધા દાંતોનો નાશ અટકાવવાનું શક્ય બની શકે છે.

“દાખલા તરીકે જો બે દાંતની વચ્ચે એક બીંદુ પડતું પોલાણ હોય તો બેમાંથી એક દાંત ખેંચી કાઢવાથી બાકી રહેલા દાંતની આભુઆભુનાં પેઢાં સંક્રાંચાશે અને પોલાણ નાબૂદ થશે. આ રીતે જો વિવેકપૂર્વક માત્ર જરૂરી દાંતો જ ખેંચી કાઢવાની નીતિ અમલમાં મૂકવામાં આવશે તો ઘણી વખત કાર્યસાધક ચર્વણ માટે જરૂર પૂરતા દાંતો બચાવી શકાશે.

“એ હકીકત ઉપર બાર મૂકવામાં આવ્યો છે કે પાયોરિયાના દર્દીએ સારવારની બાબતમાં પોતાના બાગે પડતું કાર્ય કરવું જ જોઈએ. દિવસમાં બે વખત પેઢાંની ગિંજસરીન અને ટ્રેનિક એસિડથી મસાજ કરવી જોઈએ. બે ત્રણ અકવાડિયાં આવી રીતે મસાજ કર્યા પછી મીઠાના પાણીના કાગળા કરવા જોઈએ. એક ગ્લાસ ભરેલા પાણીમાં ચમચો ભરીને મીઠું નાખવાથી મીઠાનું પાણી બને છે.

“આ પ્રકારની મસાજ કરવા માટે પડેલી આંગળીની આભુઆભુ એક મલમલનો ટુકડો વીંટવો અને પેઢાં

બળપૂર્વક ધસવાં. ખાસ કરીને પેઢાંથી દાંત તરફ મસાજ કરવાથી પોલાણ ખાલી થવામાં મદદ મળશે.

“ દૂધબ્રશને બહુ સખ્ત વાળ ન હોવા જોઈએ, અને દરેક જમણ પછી એનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ખાસ કરીને દાંતની વચ્ચેમાં કાંઈ પણ જાતનો ખોરાક બરાઈ ન રહે તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.

“ મુખમાર્જન માટે હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડ એ એક બહુ કીમતી ઔષધ છે, કારણ કે ઓક્સિજનનના પરપોટા દાંતની આબુખાબુ જામેલા મેલને યાંત્રિક રીતે જ જુદો કરશે.

“ જો પાયોરિયાને જીતવો હોય તો આ પ્રકારની સ્થાનિક સારવાર અતિશય ખંતથી અમલમાં મૂકવી જોઈએ. એવું ધણી વખત બને છે કે સહેજસાજ સુધારો થતાં જ દર્દીનો ઉત્સાહ ઓસરી જાય છે અને ટૂંક વખતમાં રોગ બિચલો ખાય છે અને દર્દી તેમ જ દાંતવૈદ્ય એ બન્નેને માટે રોગની પ્રગતિ અટકાવવાનું કાર્ય વધુ ને વધુ મુશ્કેલ બનતું જાય છે.

“ પાયોરિયાથી પીડાતા દર્દીઓએ પોતાની આહારચોજના વિવેક તેમ જ કાળજીપૂર્વક કરવી જોઈએ. બધા નરમ, ખાંડબર્ચા અને સ્ટાર્ચી ખોરાકો, જેવા કે મેંદાની રાટલી અથવા બ્રેડ, કેક, બિસ્કીટ, ચોકલેટ, મીઠાઈ અને મિષ્ટાનનો ત્યાગ કરવો જોઈએ, અથવા તો એમનો ઓછામાં ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. અને ત્યારપછી તુરત જ સફરજન કે જમરૂખ જેવું તાજું ફળ ખાવું જોઈએ.

## દંતનાં દર્દો

“ જેમ અને તેમ તાજે પ્રજ્વલકાથી ભરપૂર ખોરાક લેવાવો જોઈએ. અર્થાત્ આખાં અનાજો, પુષ્કળ પ્રમાણમાં તાજાં ફળો અને રેસાવાળી લીલી શાકભાજીઓ, દૂધ તેમ જ દૂધમાંથી બનતા પદાર્થો તેમ જ બહુ જ મર્યાદિત પ્રમાણમાં માંસ-મચ્છીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

“ આ પ્રકારનો ખોરાક સામાન્ય તંદુરસ્તીનું જીવન ધોરણ ટકાવી રાખશે, કબજિયાતને અટકાવશે અને પાયોરિયા મટાડવામાં નિર્વિવાદ મદદ કરશે. એ હકીકત જોવામાં આવી છે કે, પાયોરિયા શરીરની અંદર ખીજા ભાગોમાં થતા રોગો સાથે સંકળાયેલો હોય છે. સૌથી પહેલાં મોંની અંદરથી સંકેતો પદાર્થો શ્વાસોચ્છવાસમાં જાય અને સ્વાસનળી અને ફેફસાંનો સોજો ઉત્પન્ન કરે અથવા તો એ ગળી જવામાં આવે અને એમાંથી હઠીલો હોજરીનો સોજો ઉત્પન્ન થાય.

“ પેઢાંમાંથી જે ચેપી પરુ ગળી જવામાં આવે છે તેને પણ પેટનાં અને નાનાં આંતરડાંનાં ચાંદાં રુઝાતાં અટકાવનાર એક કારણ માનવામાં આવે છે, તેમ જ પિત્તાશય અને એપેન્ડિક્સના ચેપો માટે પણ આ પરુને જવાબદાર લેખવામાં આવે છે.

“ આ ઉપરાંત પેઢાંની અંદર પેદા થયેલાં વિષો સીધેસીધાં લોહીમાં ચાલ્યાં જાય અને તે તે પ્રકારની આનુવંશિકતા ધરાવતા લોકોમાં સાંધાનો સોજો ( Arthritis ) જ્ઞાતંતુઓનો સોજો અને આંખના સોજાઓ ઉત્પન્ન કરે.



“ આ ઉપરથી સ્પષ્ટ થાય છે કે પાયોરિયા ગંભીર શારીરિક અવ્યવસ્થાઓને જન્મ આપી શકે છે. એટલા માટે એના પ્રતિકાર અને પ્રતિબંધની આવશ્યકતા બહુ ઝડપી છે.

“ પાયોરિયાને આપણી તંદુરસ્તીને માથે ઝઝૂમતા એક ગંભીર ભય તરીકે ઓળખવો જોઈએ. જો કે આપણે એને અર્વાચીન સંસ્કૃતિના રોગ તરીકે બહુ ચોક્કસપણે કહી શકીએ નહિ, તોપણ આપણી સંસ્કૃતિની ટેવોથી આ રોગનું પ્રાબલ્ય અસામાન્ય રીતે વધી ગયું છે. આ રોગનું ચોક્કસ કારણ અંધારામાં છે એમ સ્વીકારવામાં આવે છે, તોપણ મારી એ દૃઢ માન્યતા છે કે આપણા “ સંસ્કૃત ખોરાક ”ની ખામીઓ અને અપૂર્ણતાઓ સાથે આ રોગ સંકળાયેલો છે. અને જ્યાં સુધી આહારની આ ખામીઓ સુધારવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી પાયોરિયાનો પીડાજનક રોગ નાબૂદ નહિ જ થાય. ”

મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

Man is a salt - water animal.

—Milo Hastings.

માનવી એ ખારા પાણીનું પ્રાણી છે.

—મીલો હેસ્ટિંગ્સ

મનુષ્ય શું છે અને શું નથી એને વિષે અનેક ખ્યાલો પ્રચલિત છે, અને આજ સુધીમાં એને વિષે અનેક વ્યાખ્યાઓ રચાઈ છે. પ્લેટો કહે છે કે : “ મનુષ્ય સામાજિક પ્રાણી છે.” કોઈ કહે છે કે મનુષ્ય બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છે. કેટલાક કહે છે કે માનવી એ બોલતો વાંદરો છે ! અનેક વિકાસવાદીઓનો મત એવો છે કે માણસ એ બે પગ ઉપર ટટાર ચાલતું જનાવર છે.

માનવી અને એની ઉત્ક્રાંતિ વિષેના આ અનેકરંગી ખ્યાલોમાં જ્યારે મીલો હેસ્ટિંગ્સ “ માનવી એ ખારા પાણીનું

## મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

પ્રાણી છે.” એવો પોતાનો નવો ખ્યાલ ઉમેરે છે ત્યારે બીજા ખ્યાલોથી તાજુત્ર ન થનારા લોકો પણ માણસને વિષેની આ નવી વ્યાખ્યા સાંભળીને તાજુત્ર થશે.

તેઓ પ્રશ્ન કરશે કે : “ બધા બાઈ! માણસ એ તો જમીન ઉપર જ જીવતું હરતું, ફરતું અને ચરતું જનાવર છે. એને તરતાં આવડતું હોય અને તક મળે તો જ એ પ્રસંગોપાત ખારા અથવા મીઠા પાણીમાં નાહવા પડે છે. અને તે વખતે પણ ડૂબી ન જવાય એટલા માટે પૂરતી કાળજી રાખે છે. છતાં ય એ ખારા પાણીનો જીવ છે, એવી ગપ લગાવવાનું આપને શું પ્રયોજન છે ? ”

આ પ્રશ્નનો જવાબ એ છે કે માણસ ખારા પાણીનો જીવડો છે એ ગપ નથી પણ એક જગદ્વૈજ્ઞાનિક સત્ય છે. શી રીતે એ હવે આપણે જોઈએ.

જીવન જળમાંથી પ્રગટ્યું છે એ એક સર્વમાન્ય હકીકત છે. પણ એ જળ ખારું જળ હતું! એમાં જન્મતા, જીવતા, અને વૃદ્ધિ પામતા જીવોનું શરીરબંધારણ એ જળનું જ પ્રતિબિંબ પાડતું. દરિયાઈ જીવોના લોહીનું બંધારણ દરિયાના પાણીના બંધારણ સાથે સંપૂર્ણ રીતે મળતું આવતું.

ઉત્ક્રાંતિનો ક્રમ આગળ ચાલ્યો અને જળ અને સ્થળ એમ બન્ને સ્થળે રહી શકે એવા જીવો જન્મ્યા. ત્યાર પછી ફક્ત જમીન ઉપર રહેતા જીવો, ત્યાર પછી સસ્તન્ય પ્રાણીઓ અને સૌથી છેલ્લે માનવી.

**મીઠું :** એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

કુદરતની મહાન પ્રયોગશાળામાં એમેઆમાંથી માનવી સુધીનો વિકાસ થતાં યુગો વહી ગયા. આ સમય દરમિયાન દરિયાના પાણીની ખારાશ વધી અને માણસના લોહીની ખારાશ ધટી.

છતાં યે આજે બંને ખારાં છે. બંને વચ્ચેનો સંબંધ વૈજ્ઞાનિકની પ્રયોગશાળામાં નક્કી થઈ શકે છે. જે જે રસાયણોનું જે જે પ્રમાણમાં સમુદ્રજલ બન્યું છે, તે તે રસાયણોનું તે તે પ્રમાણમાં જ માનવરક્ત બન્યું છે! અલ્પગત્ત બંને સર્વાંશે મળતાં નથી, પણ એને માટે તો યુગોનું અંતર જવાબદાર છે. માનવી માકડાનો પિતરાઈ નથી પણ માછલીનો પિતરાઈ છે !

માનવી એ ખારા પાણીમાં જીવતું જનાવર છે. પણ એ ખારા પાણીનો મહાસાગર એના દેહની બહાર નથી પણ એના દેહની અંદર છે.

ચિકિત્સાશાસ્ત્રમાં મીઠાનો ઉપયોગ આ વૈજ્ઞાનિક સત્ય ઉપર નિર્ભર છે.

**મીઠું :** કુદરતી કે અકુદરતી ?

માણસે ખોરાકમાં મીઠું વાપરવું કે નહિ એને વિષે વિચારશીલ ચિકિત્સકોમાં બે મતો પ્રવર્તે છે. પહેલો મત મીઠાના વિરોધીઓનો છે. એ લોકો કહે છે કે: “ મીઠું એ અકુદરતી ખોરાક છે. માણસ સિવાય કોઈ પણ પ્રાણી એને વાપરતું નથી. રાંધવાની કુટેવને અંગે જ મીઠાની કુટેવ જન્મી

મીઠું : એનો સ્વપયોગ અને દુરુપયોગ

છે. એનાથી અનેક રોગો થાય છે. સંધિવા, ખરજીવું, પાચનક્રિયાનાં દર્દો, કલેજનાં દર્દો, ઝુદાનાં દર્દો વગેરે અનેક દર્દો મીઠાના ઉપયોગમાંથી જન્મે છે. તેમ જ અલ્લુણા ખોરાક લાંબો સમય ખાવાથી આ દર્દો મટાડી શકાય છે. ”

આ ઉપરાંત પણ એમની પાસે મીઠાની વિરુદ્ધ અનેક દલીલો છે. મીઠાના હિમાયતીઓ આનો જવાબ આ મુજબ આપે છે; “ મીઠું એ તો કુદરતી ખોરાક છે. જે જીવનજલમાં લોહી છે, તેના બંધારણ સાથે મીઠાનું બંધારણ ઘણું મળતું આવે છે. માણસને તેમ જ અન્ય અનેક પ્રાણીઓને મીઠાની અતિશય આવશ્યકતા છે. જેમણે પોતાની પ્રેરણા સુમાવી નથી એવાં જંગલી પ્રાણીઓ પણ મીઠાનાં આશક હોય છે. અમેરિકાનાં મેદાનોનો અતુલ્ય વર્ણવતાં અનેક શિકારીઓ કહે છે કે મીઠાવાળા ખડકો ચાટવા માટે દૂર દૂરથી માઈલોના અંતરથી જનાવરો આવે છે. આ જનાવરો પ્રેરણાથી જ સમજે છે કે મીઠું એમના શરીરબંધારણ માટે ઉપયોગી છે. મીઠું જંતુનાશક છે. આંતરડાના કરમિયા દૂર કરવા માટે આ જનાવરો મીઠું ચાટે છે. ”

આ રીતે મીઠું કુદરતી છે કે અકુદરતી એ નિર્ણય કરવાનું કામ સામાન્ય વાચક માટે વિકટ બની જાય છે. બન્ને પક્ષની દલીલો સાંભળીને એ ગૂંચવાઈ જઈને વિચારે છે: “ મીઠું વાપરવું કે નહિ? ”

મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

નેત્રનિદાન જવાબ આપે છે

આ વિચિત્ર પ્રશ્ન ઉપર નેત્રનિદાનના વિજ્ઞાનનો વિકાસ થતાં ધણે પ્રકાશ પડ્યો.

ચિકિત્સાશાસ્ત્રના અનેક વિવાદાસ્પદ પ્રશ્નોના નેત્રનિદાને છેવટના જવાબ આપ્યા. એણે એ બતાવ્યું કે દરદીઓના રોગ મટાડવાને બહાને એમની ઉપર ઝેરી દવાઓથી વિષપ્રયોગ કરવાના ગાંડપણ સામે નિસર્ગોપચારકોની ઝુંબેશ તદ્દન વાજબી હતી. હઠીલા રોગોથી પીડાતા દર્દીઓની આંખમાં કિવનાઈન, પારો, ગંધક, લોહ, આયોડીન, બ્રોમાઈડ, સીસું, સોમલ, ડામરમાંથી બનાવેલી દવાઓ અને અન્ય અનેક ઝેરોની નિશાનીઓ સ્પષ્ટ રીતે પારખી શકાતી હતી. નિસર્ગોપચારની સારવારથી આ ઝેરો શરીરની બહાર નીકળી જતાં, આ નિશાનીઓ અદૃશ્ય થઈ જતી, અને આ દવાઓથી ઉત્પન્ન થયેલા દવારોગો (Drug Diseases) મટી જતા!

પણ નેત્રનિદાનનો આટલો વિકાસ થયા પછી પણ હજી સુધી શરીરમાં મીઠું છે એમ બતાવનાર એક પણ નિશાની શરીરમાં જણાઈ નથી.

આટલા ઉપરથી એ તો સિદ્ધ થયું કે મીઠું એ ઝેર નથી. છતાં ય મીઠું એ ખોરાક છે એ તો સિદ્ધ કરવાનું બાકી જ છે.

**મીઠું :** એનો સહુપયોગ અને દુરુપયોગ

નેત્રનિદાનથી એ હકીકત માલમ પડી કે સત્ય મીઠાના વિરોધીઓ પાસે પણ નથી અને મીઠાના હિમાયતીઓ પાસે પણ નથી. સત્ય એ અંતિમ મતોની વચમાં છે.

જો કડક મર્યાદામાં અને બહુ જ ઓછા પ્રમાણમાં વપરાય તો મીઠું એ શરીરને લાભદાયક ખોરાક છે. જો મર્યાદા ભૂકીને વપરાય તો ખાંડની પેઠે એ પણ એક ઝેરનું કાર્ય કરે છે.

હવે આપણે મીઠાના ઔષધ તરીકેના ઉપયોગ તરફ વળીએ. બાહ્યોપચાર તરીકે મીઠું વાપરવાની વિરુદ્ધ બાબે જ કાંઈ વિચારશીલ ચિકિત્સક હોઈ શકે.

**ઔષધ તરીકે મીઠાના ઉપયોગ**

ઔષધ તરીકે મીઠાનો ઉપયોગ કરવા માટે હમેશાં લવણજલ ( Saline water ) બનાવવું. એને માટે સવાશેર પાણીમાં એક ચાનો ચમચો ભરીને મીઠું નાખવું. આ પ્રકારનું પાણી આપણા લોહીના જીવનરસ સાથે ધણું જ મળતું હોવાથી બાહ્યોપચાર માટે તો એક આદર્શ પ્રવાહી છે.

રોગમાં અને આરોગ્યમાં મીઠાનો ઉપયોગ ક્યાં ક્યાં થઈ શકે છે એ હવે આપણે જોઈએ.

અલબત્ત, અહીં આગળ મારે એ સ્પષ્ટ કરી દેવું જોઈએ કે નીચે જે જે રોગોમાં મીઠાનો ઉપયોગ સૂચવવામાં આવ્યો છે તે તે રોગોના “ રામચાણુ ઉપાય ” તરીકે નહિ, પણ અન્ય કુદરતી ઉપચારોના એક સહાયક તરીકે જ સૂચવવામાં આવ્યો છે.

**મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ**

**દાંતના અને મોંના આરોગ્ય માટે**

મીઠાના પાણીના સવાર-સાંજ તેમ જ જમ્યા પછી કાગળા કરવાથી દાંત નીરોગી રહેશે, અને દાંતના ઘણા રોગોનો પ્રતિબંધ થશે. દાંત ધસવા માટે ઝીણું મીઠું અથવા તો મીઠું અને કાલસાનું મિશ્રણ ઘણા લોકો વાપરે છે. આ એક સોંઘામાં સોંધું અને છતાં ય અસરકારક દંતમંજન છે. હવે તો મીઠાની ટૂથપેસ્ટો પણ નીકળી છે; અને અનેક દંતવિદ્યાના નિષ્ણુતો આ પ્રકારની ટૂથપેસ્ટોને સર્વોત્તમ તેમ જ અદ્યતન લેખે છે.

દાંત હાલવાથી માંડીને પાયોરિયા સુધીનાં દાંતનાં દર્દોમાં મીઠાના પાણીના કાગળા અતિશય અસરકારક છે.

**કાકડાના સોજામાં**

મીઠાના પાણીના કાગળા કરવા અને હાથ ઉપર સ્વચ્છ રબરનાં મોજાં ચડાવી ઝીણું વાટેલું મીઠું કાકડા ઉપર ચોપડવું. એને લઈને ઘણું ઝેરી દ્રવ્ય લાળના રૂપમાં બહાર નીકળશે. મોં ઉઘાડું રાખી એ લાળને નીચે પડવા દેવી. આ સ્થાનિક ઉપાયોની સાથે સાથે જો દરદી ઉપવાસ કરે, ગળાના અને જરૂર જણાય તો ધડના પેંક લે, પીવા માટે ૧ ભાગ અનનસનો રસ અને ૪ ભાગ પાણી એ રીતનું પ્રવાહી તૈયાર કરી તરસ મુજબ વાપરે તો આ અવયવનો સોજો સહેલાઈથી થમી



**મીઠું :** એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

જશે, અને ત્યારપછી આહારવિહારમાં અને ગહેણીકરણીમાં જે પૂરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો બીજી બીમારી આવશે નહિ, અને સર્જનની છરીમાંથી કાકડા કાયમને માટે છટકી જશે.

**વીંછી કરડ્યો હોય ત્યારે**

લવણજલનું એક એક ટીપું બંને આંખમાં મૂકવાથી વીંછીના ડંખથી થતી વેદના તત્કાલ શમી જાય છે. કદાચ કોઈ કેસમાં તત્કાલ વેદના ન શમે તો વારંવાર આવી રીતે મૂકવાં, જેથી ટૂંક સુદતમાં આરામ થશે.

**આંખ અને કાનના રોગો**

આંખના ઘણાખરા રોગોમાં આંખમાં ચીપડા વળતા હોય, પાંપણો એક બીજા સાથે ચોંટી જતી હોય, અથવા તો સામાન્ય રીતે આંખો આવી હોય ત્યારે લવણજલથી આંખો ધોવાથી આંખોને અસામાન્ય રાહત મળશે. એક આંખ ધોવાના કપમાં લવણજલ ભરી આંખ ઉઘાડ—મીંચ કરવાથી આંખની ઘણી તકલીફ ઓછી થઈ જશે.

હમણાં જ થોડા વખત ઉપર મને એક યુરોપિયન નિસર્ગોપચારકે પોતે એક શરૂઆતના મોતિયાનો કેસ શી રીતે મટાડ્યો એની રમૂજ હકીકત કહી હતી. એની પાસે એક રેલવે-કામદાર આંખના થતા મોતિયા માટે દવા લેવા આવ્યો.

મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

એણે આંખ ધોવા માટે “ દવા ” આપી. એક અઠવાડિયામાં તો એને એ “ દવા ”થી એટલો ખંધો ફાયદો લાગ્યો કે એ વધારાની દવા લેવા આવ્યો. ટૂંક વખતમાં આ દવાથી નિયમિત આંખ ધોવાથી એનો મોતિયો મટી ગયો.

આ “ દવા ” એ ખીજું કંઈ જ નહોતું પણ મીઠામિશ્રિત પાણી હતું. એણે જો આ હકીકત દર્દીને કહી દીધી હોત તો એણે કદી આ ઉપચાર અમલમાં મૂક્યો જ ન હોત.

અન્યથા ચીજોમાં પ્રજ્વળે કેટલી અઘઘ્રદા છે !

આને જ મળતો એક દાખલો નિસર્ગોપચારમાં માનનારા મારા એક દાકતર-મિત્રે કહ્યો હતો. એણે પોતાની એક સ્ત્રી-દર્દી, જેના બન્ને કાનમાંથી વર્ષો થયાં પરુ આવતું હતું, એને નિયમિત મીઠાના પાણીના ડોગળા કરવા કહ્યું. પરિણામે એ પરુ આવતું કાયમને માટે અટકી ગયું.

અલબત્ત, આટલા ઉપરથી કોઈ એમ ન માને કે કાન પાકવાનો દરેકે દરેક કેસ આટલા સાદા ઉપચારથી સારો થઈ જશે. ધણા કેસોમાં આના ઉપરાંત ખીજા સહાયક કુદરતી ઉપચારોની જરૂર રહેશે જ.

શરદી, સળેખમ અને નાકના રોગો

નેતીપ્રયોગ તો આપણા દેશમાં ધણો જાણીતો પ્રયોગ છે. હડયોગના હિમાયતીઓ જે અનેક શરીરશુદ્ધિના માર્ગો

મીકું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

સૂચવે છે તેમાં નેતીપ્રયોગ એ એક મુખ્ય પ્રયોગ છે. આ પ્રયોગમાં નાકમાં એક કીટલી મારફતે પાણી દાખલ કરવાનું હોય છે. આ પાણી મોંમાંથી કાઢી નાખવું. ટેવાઈ ગયા પછી કીટલીની પાછળ જરૂર નહિ રહે. સીધેસીધું ખાલામાંથી પાણી ખેંચી શકાશે. આમાં સાદા પાણીને બદલે મીઠાનું પાણી વાપરવાથી નાકમાં બળતરા નહિ થાય અને પાણી સહેલાઈથી ખેંચી શકાશે. નિયમિત નેતીપ્રયોગ કરવાથી શરદી, સળેખમ એડીનોઈડઝ અને નાકના બીજા રોગો અટકાવી તેમ જ મટાડી શકાશે. આંખનું તેજ સુધારવામાં પણ આ ટેવ આડકતરી રીતે મદદ કરે છે, કારણ કે નિયમિત રીતે લવણજલના ઉપયોગથી નાકનો અને આબુઆબુનો પ્રદેશ કુદરતી રીતે જ ઉત્તેજિત થઈ લોહીનું પરિભ્રમણ સુધરે છે, અને રોગદ્રવ્યનો સરળતાથી નિકાસ થાય છે.

## ડિપ્થેરિયા

કંઠસ્થાનનો ડિપ્થેરિયા ધણી વખત અત્યાનક અર્ધી રાત્રે પણ શરૂ થાય છે. એનાથી બાળક ગૂંગળાય છે. આવે વખતે માથાપ મૂંઝાઈ જાય છે. દાકતરો આને માટે ડિપ્થેરિયાની રસી મૂકે છે. પણ રસીની અસર થતાં પણ ૬ કલાક વીતી જાય છે. ગૂંગળાતા બાળકને બચાવવા માટે ધણી વખત દાકતરો મરણિયા થઈ એનું ગળું સાદા ચાકૂથી કાચી નાખે

## મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

છે અને શ્વાસોચ્છવાસ અખંડિત રાખે છે. પણ આપણે આવા આસુરી ઉપાયો પકડવાની જરૂર નથી. બાળકને મીઠાનું પાણી પિવડાવી ઊલટી કરાવી નાખવાથી માયાવી પડ બહાર નીકળી આવે છે અને બાળક આસાનીથી શ્વાસોચ્છવાસ લઈ શકે છે. ત્યાર પછી તુર્ત જ એને આખા શરીરના પેંકમાં વીંટી દેવું, જેથી ગળા આગળ જમણું રોગદ્રવ્ય ચામડી તરફ ખેંચાશે અને ચામડીનાં છિદ્રો મારફતે પરસેવાના રૂપમાં શરીર બહાર નીકળી જશે. પીણામાં માત્ર મધ મેળવેલું પાણી પીવા આપવું. મીઠાના પાણીથી જો ઊલટી ન થાય તો રાઈનું પાણી પિવરાવી ઊલટી કરાવવી.

છાતીમાં ખૂબ કફ ભરાઈ ગયો હોય ત્યારે પણ મીઠાનું પાણી પી ઊલટી કરો નાખવાથી છાતી હળવી પડી જશે, અને શરદીનું જોર નરમ પડશે.

## એનિમા અને આંતરશુદ્ધિ

એનિમા માટે પણ મીઠાનું પાણી આટલું જ ઉપયોગી છે. બધા ઉગ્ર રોગોમાં એનિમા એ નિસર્ગોપચારનો પ્રથમ ઉપચાર છે. અલબત્ત, ખાટા લીંબુનો રસ મેળવેલું પાણી મીઠાના પાણી કરતાં પણ ચઢિયાતું છે.

પણ એનિમા એ તો એક પ્રકારનો પ્રથમોપચાર છે. અને તાત્કાલિક રાહત માટે એ ખૂબ ઉપયોગી હોવા છતાં

**મીઠું :** એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

એની એક મોટી મર્યાદા એ છે કે એનાથી માત્ર મોટું આંતરડું શુદ્ધ થાય છે—આખી અન્નનળી શુદ્ધ થતી નથી.

આખી અન્નનળી શુદ્ધ કરવા માટે છેલ્લા જમણુ પછી ૧૨ કલાકે અર્થાત રાત્રે ૭ વાગે જમ્યા હો તો બીજા દિવસે સવારે ૭ વાગે મીઠાનું પાણી બનાવી ૧૧૧ શેરથી ૨ શેર પાણી પી જવું. આ પાણી લોહીના જીવનરસ સાથે તદ્દન મળતું હોવાથી આંતરત્વચાની બન્ને બાજુએનાં પ્રવાહી-એનું સમમિશ્રણ (Osmosis) થતું હોવાથી, શરીર ઉપર સહેજ પણ વધારાનો બોને નાખ્યા સિવાય અન્નનળીની શુદ્ધિ થઈ શકે છે.

જો પાણીમાં મીઠું ઘણા વધારે પ્રમાણમાં નાખવામાં આવશે તો જીલાય થશે, કારણ કે બન્ને પ્રવાહીએને વિભક્ત કરનાર આંતરત્વચા જ હોવાથી સમમિશ્રણના નિયમ મુજબ બન્ને પ્રવાહીએ સરખાં થવા પ્રયત્ન કરશે. અન્નનળીનું પ્રવાહી જડું હોવાથી એ શરીરમાંથી પાણી ખેંચી પાતળું બનવા પ્રયત્ન કરશે.

ઊલટપક્ષે, જો પાણીમાં જરૂરી મીઠું ન હોય તો પાણી મોટે ભાગે શોષાઈ પણ જાય, કારણ કે શરીરનું પ્રવાહી અન્નનળીના પ્રવાહી કરતાં વધારે ઘટ્ટ હશે. અત્રાત, ઉષ્ણ-પાનમાં જો ઘણા વધુ પ્રમાણમાં પાણી પીવામાં આવે તો

**મીઠું :** એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

અધું જ પાણી શોષાતાં સમય લાગે છે અને ત્યાં સુધીમાં આકીનું પાણી અન્નનળી સ્વચ્છ કરે છે. પણ એ પાણીમાં જરૂરી મીઠું ઉમેરવાથી મોંથી મળદ્વાર સુધીની અન્નનળી સારામાં સારી રીતે સ્વચ્છ થઈ જશે.

### કોલેરા

આગલાં પુસ્તકોમાં કોલેરામાં મીઠાના પાણીના એનિમાની ઉપયોગિતા વિષે માહિતી અપાઈ ગઈ છે.

કોલેરામાં શરૂઆતમાં દરદીને ગરમ પાણી ખૂબ છૂટથી પાવું. આનાથી અન્નનળીમાં જમ્બેલો મળ સારી રીતે ધોવાઈ જશે. સાથે સાથે મીઠાના પાણીના એનિમા આપવા. પીવામાં અને એનિમામાં ગરમ પાણી વાપરવાથી દરદીનું શરીર ગરમ થશે, શૈત્ય અટકશે અને એને પરસેવો છૂટથી વળશે. કોલેરામાં દરદીની જિંદગી બચાવવામાં પરસેવો સારી રીતે વળે એ ખાસ મહત્ત્વનું છે.

### હોમિયોપથી

હોમિયોપથીએ પોતાના ઔષધકોષમાં મીઠાને મહત્ત્વનું સ્થાન આપ્યું છે. એની સૂક્ષ્મ, સૂક્ષ્મતર અને સૂક્ષ્મતમ માત્રાઓથી તેઓ મેલેરીઆ, ઈન્ફલ્યુએન્ઝા, ચામડીનાં દર્દો ઈ. રોગોમાં સારાં પરિણામો આપે છે

### સર્જરી

ધાની પાટાપિંડી માટે નિસર્ગોપચારકો ઝેરી જંતુનાશકોને ઉપયોગ નથી કરતા, પણ પાણીના પાટાઓને ઉપયોગ કરે

મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

છે. ધા ધોવા માટે તેઓ ગર્ધ સદીથી લવણજલનો ઉપયોગ કરે છે.

ગર્ધ સદીમાં લડાયલી ફેન્કો-પૃશિયન લડાઈમાં ૩૦ કાટઝ પૃશિયન લશ્કરનો સર્જન-ધન-ચીફ ( મુખ્ય સર્જન ) હતો. એની શિક્ષા અને દીક્ષા દવાવાદની હોવા છતાં બન્ને પદ્ધતિ-ઓના તુલનાત્મક અભ્યાસ પછી એ નિસર્ગોપચારને વર્ણવેલો હતો. એણે પોતાના બહોળા અનુભવમાં એ જોયું કે જંતુનાશકો કાયદા કરતાં ઘણું જ નુકસાન કરે છે. અને એટલા માટે ધા ધોવા માટે એ લવણજલની ખાસ હિમાયત કરતો, અને પોતાના દરદીઓ ઉપર એ વાપરતો.

પણ એના જડ બુદ્ધિના ધંધા-બંધુઓ આ સાદું સત્ય હજારો સૈનિકો અને દરદીઓના સંહાર પછી ગયા મહાયુદ્ધમાં જ (૧૯૧૪-૧૯૧૮) સમજ્યા, અને હવે તો જગતના અગ્ર-ગણ્ય દવાવાદીઓ પણ મીઠાના પાણીથી ધા ધોવાની હિમાયત કરી રહ્યા છે !

પણ ત્યાં સુધીમાં તો નિસર્ગોપચારે પણ પ્રગતિ કરી છે. સર્જિકલ કેસોમાં હજારો પ્રયોગો પછી હવે સર્વોત્તમ માર્ગ તો ધા ખુદ્દા રાખવાનો અને એમને પૂરતા પ્રમાણમાં હવા અને પ્રકાશ મળવા દેવાનો છે એમ નિસર્ગોપચારકોએ સિદ્ધ કર્યું છે. ધા ધોવા માટે ખાટા લોણના રસમિશ્રિત પાણી વાપરવામાં આવે છે. લિંડલેર અને અન્ય અનેક આગેવાનોએ આ પદ્ધતિથી અસામાન્ય સફળતા મેળવી છે.

**મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ**

પણ આ સાદી ચિકિત્સા સ્વીકારતાં એલોપથીને કદાચ:  
બીજાં ૫૦ વર્ષ જોઈશે !

**મીઠાને બદલે ?**

આ રીતે આપણે જોઈ ગયા કે બાહ્યોપચાર તરીકે મીઠું  
અતિશય ઉપયોગી છે.

પણ આંતરિક ઉપચાર માટે શું ? મીઠાની અતિશયતા  
હાનિકારક છે એ નિર્વિવાદ છે. અનેક ચિકિત્સકો તો ખોરાકમાંથી  
મીઠું સમૂળશું બંધ કરી દેવાના મતના છે.

પણ આજે કટલાક વ્યવહારુ દૃષ્ટિ ધરાવનારા વૈજ્ઞાનિકો  
વનસ્પતિસૃષ્ટિમાંથી વનસ્પતિજન્ય મીઠું બનાવવા પાછળ  
પડેલા છે, એમણે એમાં થોડીક સફળતા પણ મેળવી છે.  
અત્યારે યુરોપ-અમેરિકામાં બજારમાં સીલરી-સોલ્ટ મળે છે.  
એમાં સાદું મીઠું ૯૩% હોય છે અને ૭% વનસ્પતિજન્ય  
મીઠું હોય છે.

આપણે એવી આશા રાખી શકીએ કે એક દિવસ આહાર-  
શાસ્ત્રની પ્રગતિથી સંપૂર્ણ રીતે સંતોષકારક વનસ્પતિજન્ય  
મીઠું બનશે, જેનો ઉપયોગ તાંદુરસ્તી સુધારશે તેમ જ જેની  
અતિશયતા લેશ માત્ર નુકસાનકારક નહિ હોય.

આપણા દેશમાં પણ આયુર્વેદના આચાર્યોએ મીઠાનાં  
નુકસાનોમાંથી મુક્ત થવા માટે એને બદલ સિંધાદૂધ ૪૦ ની



મીઠું : એનો સદુપયોગ અને દુરુપયોગ

હિમાયત કરી છે. પણ તેઓ મીઠાનો સંતોષકારક પ્રતિનિધિ શોધવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા છે.

આપણા ધર્મચાર્યોએ અતિ મીઠાનાં અનિષ્ટોમાંથી પ્રગ્નને ઉગારવા માટે “અદ્ભુતાં વ્રતો” ગેાળ્યાં, પણ એને પણ આ જમાનામાં કોણ અનુસરે ?

એટલે જ્યાં સુધી મીઠાના સંતોષકારક પ્રતિનિધિઓ ન મળી આવે ત્યાં સુધી ખોરાકમાં મીઠાના ઉપયોગ માટે મારે વાચકોને નીચેની ત્રણ સૂચનાઓ કરવાની છે.

(૧) મીઠું ઓછામાં ઓછું વાપરો.

(૨) સફાઈદાર મીઠું ન વાપરો, કાળું અને દરિયામાંથી નીકળ્યું હોય તેવું જ સાફ કર્યા વિનાનું મીઠું વાપરો. આવા મીઠામાં સોડિયમ ક્લોરાઈડ ઉપરાંત બીજા પણ ક્ષારો હોય છે. મીઠું પણ ખાંડની પેઠે વધુ સાફ થતાં વધુ વિઘાતક બને છે. અલ્પપ્રત્ત, આવું મેલું કદાચ આંખને અને જીભને નહિ ગમે, તોપણ શરીરને માટે એ અવશ્ય વધુ ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

(૩) મીઠાની અતિશયતાથી જો લોહી ઝેરી બની ગયું હોય તો ૨-૩ માસ મીઠા વિનાનો જ ખોરાક ખાઓ, સાથે સાથે શરીરશુદ્ધિના અન્ય ઉપાયો સાથે હોમિયોપથિક “નેટ્રમ મ્યુર” જાંચી “પોટન્સી” માં લો, જેથી શરીરમાંથી મીઠાનો અતિ-સંચય ઘટી જશે અને લોહી સ્વાભાવિક બની જશે, તેમ જ અતિમીઠાથી શરીરને થયેલી હાનિની ભરપાઈ થઈ જશે.

## હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

આરોગ્ય માસ્કરાદિચ્છેત્  
સૂર્ય પાસે આરોગ્ય ઇચ્છા.

આંતરિક રીતે માનવી એ જંમ “ ખારા પાણીનું પ્રાણી” છે, એ જ રીતે બાહ્ય રીતે એ “હવાનું પ્રાણી” છે. એ પોતાનાં ફેફસાંથી તેમ જ ચામડી મારફતે પણ શ્વાસોચ્છવાસ લે છે.

શરીરને અતિ-વજ્રોથી લાદી દેવું એ આપણી સંસ્કૃતિમાં સામાન્ય થઈ પડેલી ટેવ છે. પરિણામે આપણી ચામડી હવા અને પ્રકાશની જીવનપ્રદ અસરોથી વંચિત રહે છે. હવા અને પ્રકાશનો અભાવ અને સાથે સાથે કાયમ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની કુટેવથી સામાન્ય માણસની ચામડી તદ્દન નિર્બળ અને નિસ્તેજ બની ગઈ હોય છે, અને પોતાને ભાગે પડતી જીવનક્રિયાઓ કરવા માટે એ તદ્દન નકામી બની ગઈ હોય છે.

## હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

સુતરાઉ, રેશમી, અને ગરમ કપડાં તેમ જ ચામડાની દીવાલોમાં પુરાયેલી ચામડી હવા-પ્રકાશનો સંસર્ગ ગુમાવી ખેસે છે અને યોગ્ય રીતે મલોત્સર્ગ પણ કરી શકતી નથી. ત્વચા એ જેમ ઉત્સર્ગનો અવયવ છે તેમ જ અભિરોષણનો પણ અવયવ છે. હવે જો આપણે એમાંથી નીકળતાં ઝેરી દ્રવ્યો અને દૂષિત વાયુઓને હવા, પ્રકાશ અને પાણીથી દૂર ન કરીએ તો તેઓ પાછાં શરીરમાં જ શોષાઈ જઈ શરીરની આંતરિક મલિનતાની વૃદ્ધિ કરે છે.

## વસ્ત્રોની અતિશયતા અને આરોગ્ય

ન્યુયોર્કના ડૉ. થામસ ડારલીંગટને વધારે પડતાં વસ્ત્રો પહેરવાથી તન્દુરસ્તી શી રીતે બગડે છે, એ નીચેના દસ મુદ્દાઓમાં દર્શાવ્યું છે:

૧. એને લીધે ચામડીને હવા અને પ્રકાશ મળતાં નથી.
૨. એને લઈને ચામડી પોતાની ફરજો બરાબર બજાવી શકતી નથી.
૩. એનાથી શરીરમાં વધારેપડતી ગરમી એકઠી થાય છે.
૪. આ દેવથી રોગનો પ્રતિકાર કરવાનો શરીરની સ્વાભાવિક શક્તિ ઘટે છે.

## હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

૫. કપડાંના યોગ નીચે લક્ષતા લોકોને ગરમી વધારે લાગે છે અને લૂ જલદી લાગી જાય છે.

૬. સ્નાયુઓના હલનચલનમાં વિધ નડે છે.

૭. ગળું અને પેટ અકડાઈ જાય છે.

૮. શરીરનો કુદરતી વિકાસ અટકે છે.

૯. એવા લોકોને શરદી ને સળેખમ જલદી થાય છે.

૧૦. શરીરને આખો યે વખત અસુખ લાગ્યા કરે છે.

અંધારામાં તેમ જ પ્રકાશમાં મૂકેલ છોડોની તાંદુરસ્તી વચ્ચેનો ભેદ સૌ કોઈ જાણે છે. તો પછી આ જ વિચારસરણી માનવીને શા માટે લાગુ પાડવામાં નથી આવતી ?

અનેક શરીરશાસ્ત્રીઓનો એવો મત છે કે મલોત્સર્ગના અવયવ તરીકે ચામડીનું બહુ મહત્ત્વ નથી. નિસર્ગોપચારકોનો બહોળો અનુભવ અને નેત્રનિદાનનું વિજ્ઞાન આ મતની વિરુદ્ધમાં જાય છે. નેત્રનિદાને એ હકીકત સિદ્ધ કરી છે કે જે લોકોની આંખની કાળા ભાગની આબુખાબુ એક ખૂબ ગાઢ કાળું ચક્ર હોય છે તેવા લોકોની ત્વચા તદ્દન નિર્જીવ થઈ ગઈ હોય છે. આવા લોકોએ પોતાના ચામડીના રોગોને પારો, જન્મત, આયોડીન, સોમલ, ગંધક અને બીજી ઝેરી દવાઓનાં બનાવેલાં મલમો, પટ્ટાઓ અને પ્રવાહીઓથી દવાવી દીધા હોય છે.

હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

પરિણામે ચામડી મારફતે નીકળવા માગતાં ઝેરો શરીરમાં પાછાં નંખાઈ જાય છે અને અંદર જઈને વિનાશ વર્તાવે છે.

આ પ્રકારના લોકો હમેશાં શરદી, સળેખમ અને પાચન-ક્રિયાની વિક્રિયાઓ તેમ જ ખીજ ગંભીર રોગોથી ઓછાવતા દુઃખી થતા હોય છે. પોતાના રોગોનું કારણ ન જાણવાને લઈ તેને “ મટાડવા ” માટે લેઓ સતત દવાદારૂ કર્યા કરે છે.

આ પ્રકારના રોગો એક જ રીતે મટાડી શકાય, અને તે તેમનું મૂળ કારણ દૂર કરીને. ચામડીને ફરી પાછી ચેતનવંતી કરવાથી અને મલોત્સર્ગ વધારવાથી આ દર્દો દૂર થઈ જાય છે.

### હવાસ્નાન શી રીતે લેવું ?

ચામડીને ચેતનવંતી કરવાની શરૂઆત ફક્ત હવાસ્નાનથી કરવી. શરૂઆતમાં નગ્ન દેહને ઠંડી હવા માત્ર થોડીક મિનિટો સુધી લાગવા દેવી. ચામડી અને જ્ઞાનતંતુઓ જેમ જેમ ઠંડી હવાથી ટેવાતાં જાય તેમ તેમ દરરોજ ૨-૩ મિનિટનો સમય વધારતાં જવું.

અમુક સમય પછી નિયમિત રીતે ૦૧ થી ૧ કલાક સુધીનું હવાસ્નાન લેવાય અને એનાથી શુભ પ્રતિકાર્ય માલમ પડે એટલે હવાસ્નાનની સાથે સાથે સૂર્યસ્નાન પણ શરૂ કરવું. એમાં પણ શરૂઆત ૫ મિનિટથી કરી સમય વધારી વધારીને ૦૧ થી ૧ કલાક સુધી પહોંચી શકાય.

## હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

સૂર્યસ્નાન ગમે તેમ, ઢંગધડા વગર ગમે ત્યારે, એક દિવસ ૫ મિનિટ તો બીજો દિવસે ૫૦ મિનિટ અને ત્યાર પછી ૪ દિવસ સુધી બિલકુલ નહિ—એ રીતે લેવાથો કદી સંતોષકારક પરિણામો મેળવી શકાય જ નહિ. સૂર્યસ્નાનના લાભો પૂરેપૂરા મેળવવા માટે એ વિધિસર જ લેવાવું જોઈએ.

ઘોડાક સમયથી શરૂઆત કરો. માથું આંખો અને જરૂર જણાય તો હૃદય સુધીનો ભાગ છાયામાં રાખો, અથવા તો માથે એક બીના પાણીમાં ભીજવેલો ટુવાલ વીંટો. હૃદય ઉપર બીનો ટુવાલ કે કેળનું પાન મૂકો. શરીર જો દરેક રીતે સશક્ત હોય તો હૃદયને રક્ષણ આપવાની જરૂર નથી. માત્ર માથા ઉપર વચ વીંટો.

સૂર્યસ્નાનમાં ક્રમશઃ ધીમે ધીમે આગળ વધો. અતિ ઉત્સાહથી ચામડી બળી જશે અને જ્ઞાનતંત્રુઓ ઉપર બૂંડી અસર થશે.

સૂર્યસ્નાન દરમિયાન શરીર ઉપર ઠંડા પાણીનો શાવર અથવા તો સાદી ઝારીથી પાણી પડવા દેવાથી ઓર મઝા આવશે. આ રીતે બીના થયેલા દેહને હવાથી જ સુકાઈ જવા દો. આ પ્રક્રિયાથી શરીરની વિદ્યુતશક્તિમાં (Electro-magnetic energies) પણ સારો વધારો થશે.

હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

## હવાસ્નાન ક્યાં લેવું ?

હવાસ્નાન હમેશાં ખુલ્લામાં લેવું જોઈએ. દરેક ઘરમાં પાણીના સ્નાનની પેઠે હવા અને સૂર્યસ્નાન લેવાની સ્વતંત્ર ઓરડી હોવી જોઈએ. ગણપીતો સર્જન સર વિલિયમ આરબુથનોટ લેન કહે છે કે : “હું એવો જમાનો આવતો જોઈ રહ્યો છું કે જ્યારે દરેક ઘરમાં એક ‘બાથ-રૂમ’ ઉપરાંત એક સ્વતંત્ર ‘સન-બાથ-રૂમ’ (સૂર્યસ્નાનગૃહ) હશે.”

જ્યારે ખુલ્લામાં હવાસ્નાન લઈ શકાય એમ ન હોય ત્યારે ઘરમાં અગાશીમાં અથવા તો ઓરડામાં હવાસ્નાન લેવું, પણ બહારની હવાને હિસાબે ઘરની હવા બંધિયાર અને ઓછી પ્રાણપ્રદ હોય છે એ ખ્યાલમાં રાખવું.

## હવાસ્નાન માટે યોગ્ય સમય

હવાસ્નાન માટે યોગ્ય સમય સવારનો અથવા સાંજનો છે.

ખરી રીતે તો હિન્દુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં વરસનો મોટો ભાગ આપણે ઓછામાં ઓછાં વસ્રો પહેરવાં જોઈએ અને હવા-પ્રકાશના પ્રાણપ્રદ ગુણોનો લાભ લેવો જોઈએ.

જે લોકો નિદ્રાનાશથી અથવા તો જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી પીડાતા હોય તેમણે રાત્રે સૂતાં પહેલાં ૫ થી ૧૦ મિનિટ ઠંડા પાણીનું કટિસ્નાન લીધા પછી ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ હવાસ્નાન લેવું.

હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

## ધર્ષણસ્નાન

હવાસ્નાન અને સૂર્યસ્નાનની સાથે સાથે ધર્ષણસ્નાન અને ઊંડા શ્વાસોચ્છવાસ લેવા. ધર્ષણસ્નાન માટે એકાદ ખરબચડો ટુવાલ, ચામડીનું ધ્રુવ, અથવા તો કેવળ ખુલ્લા હાથે આખું શરીર ધીમે ધીમે સારી રીતે ધસવું, મેલ દૂર કરવો, ત્યારપછી ઠંડા પાણીથી શરીર ધોઈ નાખવું. જો તમે એક સ્વચ્છ કાચ ઉપર ઊભા રહો અને ધર્ષણસ્નાન કરવા માંડો તો તમને ખ્યાલ આવે કે તમારા શરીર ઉપરથી કેટલો મેલ ખરે છે.

ધર્ષણસ્નાનની બાબતમાં પણ અતિ ઉત્સાહ સામે મારે ખાસ ચેતવણી આપવાની રહે છે.

નિર્જીવ ચામડીમાં જીવન પ્રેરવા માટે હવાસ્નાન, સૂર્ય-સ્નાન, ધર્ષણસ્નાન અને જલોપચાર એ અન્નેડ ઉપચારો છે. દરેક સમજી માણુસ આ સરળ અને સસ્તા ઉપચારોને અપનાવે, અને વ્યક્તિગત તેમ જ રાષ્ટ્રીય આરોગ્યનું ધોરણ ઊંચું લાવે એ ઇચ્છવા જેવું છે.

સૂર્યસ્નાનનો અનેક રોગો મટાડવા માટે આજે યુરોપ-અમેરિકામાં ઘણા બહોળા પાયા ઉપર ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે.



હવા, પ્રકાશ અને વાતાવરણ

જર્મની, સ્વીટઝરલેન્ડ, ફ્રાન્સ, નોર્વે, સ્વીડન, પ્રીનસેડ, રશિયા ઇ. દેશોમાં બધાં જ નિસર્ગોપચારનાં મોટાં આરોગ્ય-ભવનો હવાસ્નાન અને સૂર્યસ્નાન માટે સંપૂર્ણ વ્યવસ્થા રાખે છે. આવાં આરોગ્યભવનનું એક મહત્વનું અંગ “સૂર્ય-મંદિર” હોય છે.

# આ રો ગ્ય ગ્રં થા વ લિ.

. ત્રીજું વર્ષ .

જાતીય રોગો

ઉપવાસ

નિસર્ગોપચાર—સર્વસંગ્રહ ભા. ૩

સ્ત્રીઓનાં દર્દો

આ ચારેય પુસ્તકો

ઓક્ટોબરની આખરમાં એક સાથે પ્રગટ થશે.

ભારતી સાહિત્ય સંઘ - પો. બો. નં. ૭૩ - અમદાવાદ

